verlicht je leven

prijs € 7,50

Boeddha magazine

nummer 72 . special 2013

Special toegepast boeddhisme

Bernie Glassman:
'Ik ervoer het lijden van de hongerige geesten'

Sander Tideman:
'Voorbij de religieuze context'

Kristin Neff:
'We zijn allemaal imperfect, het leven is imperfect, dat is gewoon hoe het is'

De Dharma in een nieuwe jas?

Toen ik in de jaren 80 het boeddhisme ontdekte, werd ik blootgesteld aan een wirwar van onbekende termen, symbolen en rituelen, met een zweem van esoterie en exotisme. Een fascinerende wereld van 'anders' waarin ik wilde verdwijnen, op zoek naar het 'hogere' en het 'betere'. In een ontmoeting met de Dalai Lama werd deze zeepbel doorgeprikt: 'De wereld heeft niet nóg een hippie nodig,' zei hij mij.



Het werd het begin van een zoektocht naar hoe ik deze intrigerende oosterse leer kon vertalen in *down to earth*-termen en beoefeningen. Een lange weg van vallen en opstaan. Want het blijft verleidelijk de Dharma te gebruiken om de wereld van het hier en nu, met evident lijden en schijnbare tekortkomingen, te ontvluchten: vluegjes van stilte, compassie en openheid – momenten van diep innerlijk geluk.

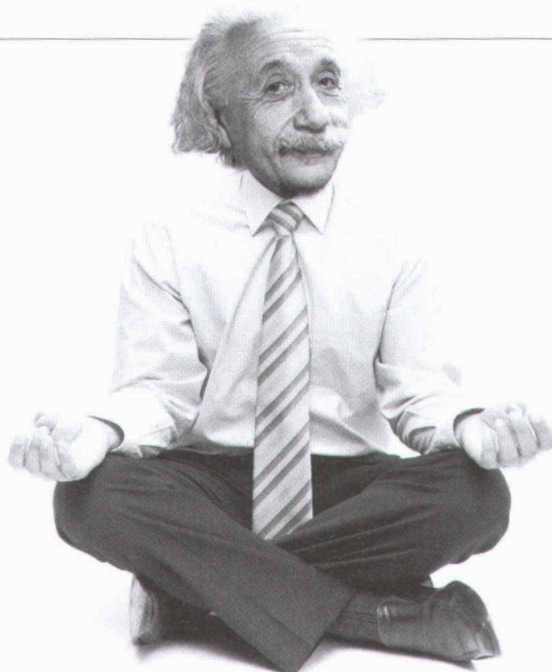
Maar er is de andere kant van de zogenaamd 'gewone' wereld, waarin we geconfronteerd worden met onze minder verlichte kanten: gevoelens van ongeduld, onzekerheid, zelftwijfel en afwijzing, om er een paar van mij te noemen. Een wereld die niet lijkt 'mee te werken' aan ons verlangen om innerlijke vrede te ervaren. De moderne consumptiemaatschappij, de noodzaak tot geldverdienen, onstabiele sociale relaties, ziekte, ouderdom en dood. Hier zullen we de vertaalslag zelf moeten maken, voorbij esoterie en verhevenheid, met beide benen op de grond, in de eigen modder van verwarring en vertwijfeling.
In deze vertaalslag bevinden we ons vaak in een cultureel niemandsland. Ben ik nou gek of is de wereld gek? En varianten erop: is de Dharma eigenlijk ook nu nog op alles toepasbaar? Hoe vertaal ik de stilte op mijn meditatiekussen naar de stress en complexiteit van alledag? Dit nummer biedt een aantal benaderingen van modern boeddhisme, aangepast aan een westers publiek – werkzaam in onderwijs, management, wetenschap en welzijn – in de hoop de lezer te helpen zelf de vertaalslag te maken. De Dharma in een nieuwe jas?

➜ Sander Tideman is Managing Director van Global Leaders Academy en Assistant Professor van Nyenrode Business Universiteit. Hij studeerde mindfulness onder leraren, zoals de Dalai Lama. Tegelijkertijd doorliep hij een loopbaan in het bedrijfsleven, eerst als bankier en later als ondernemer en consultant. Samen met The Potential Project verzorgt hij mindfulnesstrainingen in het bedrijfsleven.

www.globalleadersacademy.nl
www.sandertideman.com
www.potentialproject.com

foto: Jacqueline Louter - www.jaxpix.nl

in dit



Thema: toegepast boeddhisme



11

'Het feit dat boeddhisme niet in conflict is met wetenschap, maar daar juist bij aansluit, opent een geheel nieuw perspectief op onze kennis van het menselijk bewustzijn.'

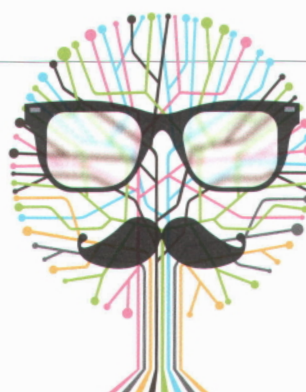
Sander Tideman gaat in op de ontwikkeling die het boeddhisme de afgelopen decennia heeft doorgemaakt in het Westen, welke invloeden van belang zijn geweest en waartoe dit heeft geleid.



28

'In Papoea raakt men elkaar vaak en veel aan. Dit was voor mij een helende ervaring.'

Ans Feijen zoekt sinds 2000 contact met oervolken waardoor ze zich op vele plekken van de aarde onder de bevolking heeft begeven in dezelfde, meestal uiterst primitieve en onhygiënische, omstandigheden. De afgelopen zeven jaar reisde ze op en neer naar West-Papoea.



33

'Dienstbaarheid, het derde element van leiderschap, heeft niets te maken met kruiperigheid of ondergeschiktheid, maar met het ter beschikking stellen van je kennis, kunde en vaardigheden.'

Piet Breed is adviseur voor leiderschaps- en teamontwikkeling en is als trainer verbonden aan het Center for Creative Leadership.



42

'Onze gedeelde menselijkheid is zo belangrijk. Vergeet niet dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten'

Kristin Neff (universiteitsdocente psychologie) maakte naam met haar onderzoek naar zelfontplooiing en zelfcompassie. Samen met Christopher Germer ontwikkelde ze een achtweekse training zelfcompassie.

inhoud

en verder...



46

De Dalai Lama zegt vaak dat christenen kunnen leren van boeddhisten over meditatiemethoden, maar dat boeddhisten van christenen kunnen leren wat betreft sociaal engagement.

wereld



59

Wat is mindfulness nou eigenlijk en waar moet ik op letten om mindful een cursus mindfulness te kiezen?

Bert van Baar houdt zich al jarenlang bezig met het boeddhisme. Behalve zijn werkzaamheden als instructeur bij Stichting Rigpa geeft hij ook workshops en trainingen.

colofon

BoeddhaMagazine wil een breed publiek interesseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.

Redactie Nina Nannini, Gerolf T'Hooft, Moniek Zuidema, Natacha Weber, Kora Kremer

Design SwirlAmsterdam.nl, Petra Gijzen
Coverfotografie Lucy Lambriex

Aan dit nummer werkten mee
Bert van Baar, Jan den Boer, Eveline Brandt, Piet Breed, Geertje Couwenbergh, Hilde Debacker, Hanneke Dijkman, Ans Feijen, Connie Franssen, Hans Gijsen, Inez van Goor, Jan Griffioen, Auke de Jong, Ernst Kleisterlee, Kees Klomp, Lilian Kluivers, Marion Leeflang, Jacqueline Louter, Saskia Onck, Myra de Rooy, Sander Tideman, Frank Uyttebroeck, Diana Vernooij, Hans Wanningen, Louwrien Wijers

Contact & info
www.boeddhamagazine.nl
BoeddhaMagazine
BoeddhaMagazine
www.boeddhamagazine.wordpress.com

Redactiesecretariaat
Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
redactie@boeddhamagazine.nl
In 2013 verschijnt *BoeddhaMagazine* in maart, mei, september en december; in juli 2013 verschijnt een extra nummer over toegepast boeddhisme.

Losse nummers € 7,50; oude nummers via
www.boeddhamagazine.nl

Abonnementen
Abonneren, bestellen, adres- en andere wijzigingen:
www.aboland.nl of tel. 0900-226 5263 (€ 0,10/minuut)
Telefoon vanuit buitenland: +31 251-257 926
Opzegtermijn: 3 maanden: Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest. Volledige abonnementsvoorwaarden: www.boeddhamagazine.nl
@Aboland_klanten

Nederland
Jaarabonnement (incasso) € 33,50
Jaarabonnement € 35,=
Proef-, cadeau-abonnement (2 ex.) € 10,=
België
Jaarabonnement € 38,50
Proef- cadeau-abonnement (2 ex.) € 12,50
Buitenland
Jaarabonnement Europa € 55,=
Jaarabonnement buiten Europa € 70,=

Advertenties
advertenties@boeddhamagazine.nl

Uitgever
Virtu B.V., Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 3977, fax 010-411 3932
Verantwoordelijke uitgever: Nina Nannini

Productie Pinbizz, Scheveningen

BoeddhaMagazine wordt gedrukt op FSC-gecertificeerd papier

BoeddhaMagazine 72, jaargang 18, nr. 3, juli 2013

agenda

31-08-2013

Workshop: Hoe gelukkig te zijn?

Kathleen McDonald, auteur van de bestseller How to meditate, heeft jarenlange ervaring met het helpen van anderen door middel van boeddhistische meditatietechnieken. Op 31 augustus geeft ze een lezing/workshop op het Maitreya Instituut te Amsterdam met als centrale vraag 'Hoe gelukkig te zijn?'.
www.maitreya.nl



23 tot 31-07-2013

Zomerse vipassanaretraite met Döshin Houtman

Tijdens deze retraite in het Heilig Hartklooster in Steyl (Limburg) wordt men uitgenodigd om de relatie tot de wereld om ons heen te observeren. En waar kan dat beter dan in een prachtige kloostertuin? Döshin Houtman, al jarenlang leraar in zowel de zen- als de vipassanatraditie, begeleidt deze retraite.
www.inzichtenbevrijding.nl

28-8 tot 01-09-2013

Wake Up Nederland-retraite in Drenthe

Iedereen wil graag zichzelf zijn. Maar hoe doe je dat: jezelf zijn? Deze en andere vragen komen aan bod tijdens de jaarlijkse Wake Up Nederland-retraite op de Maanhoeve in Exloërveen. Dit jaar is het thema: being yourself, being change. De retraite bestaat uit lezingen, meditatie-oefeningen, zang, dans en wandelingen.
http://wkup.nl/



02-08-2013 en 11-08-2013

Thangka-schildercursus in Loenen

De bekende thangka-schildermeester Andy Weber leert zowel aan beginners als aan gevorderden de Tibetaanse thangka-schilderkunst. De workshop bestaat naast het schilderen uit presentaties, lezingen en begeleide meditaties.
www.maitreya.nl

... de praktijk van de liefde

P.34

Connie Franssen



Op mijn kussen gaat het nog wel. Een vierkante meter die mijn geest ruimte geeft en waarin alles wat zich voordoet welkom is. Eenmaal van mijn kussen af begint het, de échte beoefening. De ruimte vult zich met voor- en afkeuren, met leuk en niet leuk, met beschermingsmechanismen en overlevingstactieken. Ik oefen me rot, dealend met de dierbare medemens.
In hospice De Liefde wordt beoefening praktijk als vrijwilligers het laatste stukje van iemands leven meelopen met als leidraad: openheid leidt tot aandacht en aandacht leidt tot compassie. Terwijl Ernst Kleisterlee me vertelde hoe het sterfbed van zijn broer aanleiding werd voor De Liefde, zat ik in gedachten hand in hand met mijn broer op zijn sterfbed, vijf jaar geleden. Sterven is een klus. Mensen om je heen die je de ruimte geven het op jouw manier te doen, zijn dan meer dan waardevol. Sterven oefen je ook op je kussen. Keer op keer smelt er een millimeter zekerheid, controle, overtuiging en hoop.
Tot er niets anders overblijft dan ruimte.

... de redactie

Natacha Weber

In het vorige nummer van *BoeddhaMagazine* begint Eveline Brandt met *'Ik wist aanvankelijk niet goed wat ik aanmoest met'* en Hilde Debacker met *'Het is kort dag als BoeddhaMagazine mij vraagt'.*
Met beide zinnen zou ik ook kunnen beginnen nu ik deel uitmaak van de redactie van *BoeddhaMagazine*, om te omschrijven welke gevoelens mijn innerlijke revue passeren. Omdat ik nog weinig ervaring en verbinding heb met het boeddhisme en toch een verantwoordelijkheid heb aanvaard, ben ik me zeer bewust van deze opmerkelijke situatie. *Ik wist aanvankelijk niet goed wat ik aanmoest met* de aangeleverde artikelen. Ik ervaar het iedere keer weer als een fikse klus om zonder oordeel deze stukken tekst in ontvangst te nemen en gereed te maken voor publicatie. Soms stuit de inhoud mij tegen de borst, soms bevalt de stijl mij minder waardoor de verleiding groot is de boel ingrijpend om te gooien.
Ik heb een levensweg gekozen met introspectie, studie en verdieping in het menselijk functioneren met al zijn compensatoire aspecten die de kop op kunnen steken en heb geleerd mijn oordeel uit te stellen. In ieder geval heb ik geleerd te begrijpen, en zodra er werkelijk begrip is, is oordelen een gepasseerd station. Telkens weer houd ik mij aan de intentie het blad toegankelijk te maken voor een breed, algemeen geïnteresseerd publiek, door al te veel 'jargon' hetzij te verklaren hetzij te veranderen in voor iedereen te begrijpen woorden en zinnen. Nu, na twee nummers, kan ik zeggen dat het weer *kort dag is als BoeddhaMagazine mij vraagt* het volgende nummer aan te pakken ... en zo zal het altijd zijn.



foto: Hans Koreman

Dubbel-recensie

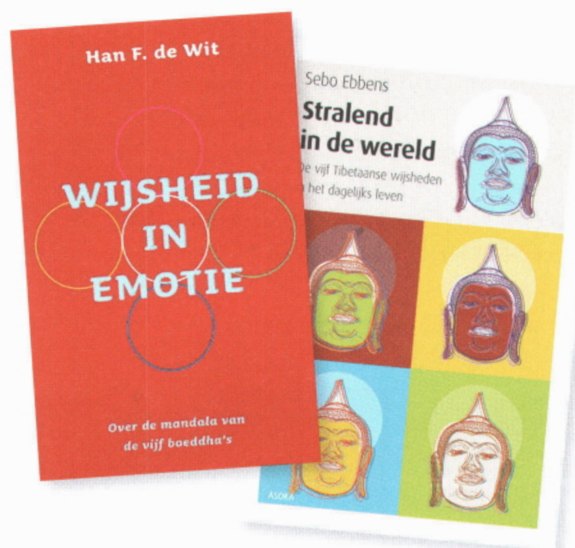
lees

Han F. de Wit

Wijsheid in emotie, over de mandala van de vijf boeddha's

Sebo Ebbens

Stralend in de wereld, de vijf Tibetaanse wijsheden in het dagelijks leven



Zo hoor je er nooit iets over, zo verschenen er dit voorjaar ineens twee verschillende titels van Nederlandse auteurs over de vijf boeddhafamilies. Een vergelijking is dan onvermijdelijk.
Wie in een dappere bui het *Tibetaanse dodenboek* ooit ter hand heeft genomen, kan zich misschien herinneren dat in het *bardo*, de tussenstaat tussen dood en wedergeboorte, verschillende boeddhavormen aan de overledenen verschijnen in diverse gedaanten met hun entourage. Voor wie deze kan herkennen als het licht en de projectie van de eigen geest, is er de mogelijkheid tot bevrijding, maar wie zich emotioneel laat meeslepen door de kleuren, vormen en gedaanten wacht een wedergeboorte in een van de zes werelden van samsara, gekleurd door de emotie die bij die wereld past. Zo voert agressie ons naar de hellen, begeerte naar de hongerige geestenwereld, trots naar de godenwereld, enzovoort. De gedachte in het Tibetaanse vajrayanaboeddhisme is dat we de mandala's van boeddhavormen kunnen waarnemen in de tussenstaat omdat we zonder fysiek lichaam een bepaalde mate van helderziendheid hebben. In feite staan we echter ieder moment van ons leven geplaatst voor de keuze in een emotie en aanverwante projecties meegevoerd te worden of deze te herkennen als een uitstraling van onze eigen geest en zo bevrijding te vinden en niet langer speelbal van onze gedachten en emoties te zijn.
Han de Wit laat in zijn boek *Wijsheid in emotie* zien hoe we door wakker gewaarzijn te ontwikkelen in emoties wijsheid kunnen herkennen. Er is hierbij dus geen sprake van het onderdrukken of vermijden deze emoties. In zijn boek legt hij uit dat Asanga's *Uttaratantra-shastra* en het *yogachara*-onderricht over boeddhanatuur de basis vormen voor de visie van de mandala der vijf boeddhafamilies. De boeddhanatuur manifesteert zich in zijn verlichte vorm als de vijf wijsheden of de vijf dhyaniboeddha's en in zijn verwarde of samsarische kant als de vijf emoties en de vijf skandha's die het ego vormen. De hele perceptie van onze wereld kan zo beschreven worden in termen van deze vijf boeddhafamilies. Er wordt van families gesproken omdat het hier intieme relaties van associaties betreft. Zo zijn er naast de vijf skandha's, emoties, kleuren,

---

Lees

Jan Andreae

Over leiderschap



'We verlaten het tijdperk van de kwetsbaarheid, het

Leiderschap in deze tijd gaat over veranderen. In zijn voorwoord zegt Herman Wijffels dat de successen van het industriële tijdperk nieuwe omstandigheden hebben gecreëerd. De oude methoden kunnen nu niet meer leveren wat gevraagd wordt. We hebben nieuwe leiderschapsstijlen nodig. Jan Andreae leeft er als *veranderkundige* eentje voor en hij beschrijft deze in zijn boek: een leiderschapsstijl die vrouwelijk genoemd wordt, gebaseerd op communicatie, compassie en gerichtheid op het gemeenschappelijke belang. 'We verlaten het tijdperk van de maakbaarheid en treden toe tot het tijdperk van de kwetsbaarheid, het niet-weten.' Niet-weten geeft openheid voor de antwoorden op complexe vragen, terwijl we tegelijkertijd de onzekerheid verdragen. De worstelingen van de leiders moeten openbaar worden, schrijft hij, opdat zij een rolmodel worden. Zo ook de vraag hoe kalm te blijven als het stormt. 'Rigoureuze persoonlijke effectiviteit' noemt Andreae het, en het moet getraind worden en met discipline ingezet.
In het boek beschrijft Andreae verschillende strategieën die helpen om persoonlijke effectiviteit en leiderschap te ontwikkelen. Zelfonderzoek en de zelfzorg vormen de basis, evenals een benadering van de werkelijkheid als goedaardig. Ze is niet zorgelijk

elementen, wijsheden, dhyaniboeddha's ook vier windstreken, jaargetijden, dagdelen, en ga zo maar door, die allemaal clusters met elkaar vormen.
Sebo Ebbens benadrukt in *Stralend in de wereld* vooral dat deze vijf families of vijf stijlen verwijzen naar vijf verschillende persoonlijkheidstypen. Hoewel iedereen in principe alle vijf stijlen in zich heeft, komt bij de een een bepaald aspect meer naar buiten – iemand is bijvoorbeeld snel jaloers – en bij de ander weer wat anders – iemand is erg trots. In Ebbens' boek draait het vooral om inzicht in jezelf te ontwikkelen door te herkennen welke van de vijf stijlen bij jou past. Hij laat duidelijk de open of gesloten kant van dezelfde stijl zien en hoe deze samenhangen. Hij probeert dit onderricht, dat traditioneel in een vajrayanacontext wordt besproken, zelfs voor niet-boeddhisten toegankelijk te maken. Hierdoor noemt hij bijvoorbeeld de vijf skandha's niet eens, traditioneel toch een belangrijk aspect van deze visie op geestelijke transformatie.
Han de Wit verwijst slechts kort naar de meer traditionele vajrayanasymboliek, maar blijft bij de bespreking en de gesuggereerde beoefening ook vooral op een meer toegankelijk mahayananiveau. Zijn boek is gebaseerd op lezingen die hij als gastleraar gaf bij Jewel Heart in Nijmegen. Door de toon en het opnemen van vragen van studenten probeert hij de levendige atmosfeer van de bijeenkomsten over te brengen. Hij benadrukt juist vooral de samenhang tussen de verschillende wijsheden van de diverse families en hoe ze allemaal deel van ons uitmaken. Beide boeken bevatten meditatie-instructies. Daarnaast heeft *Stralend in de wereld* ook een aantal alternatieve oefeningen gekoppeld aan de verschillende stijlen. Leuk, maar wel jammer dat sommige nogal onpraktisch zijn. Toch zijn de beschrijvingen van de dynamiek van de vijf stijlen in dit boek ook zeer leerzaam en de moeite waard.
Twee fascinerende boeken over de vijf boeddhafamilies, die zeker ook voor niet-Tibetaans boeddhisten inzichtelijk zijn. Ze representeren zo'n grote en dynamische visie dat die je leven voorgoed kan veranderen. (Bert van Baar)
➜ *Uitgeverij Ten Have € 15,99*
➜ *Uitgeverij Asoka € 16,95*

van de maakbaarheid en treden toe tot het tijdperk niet-weten.'

maar rechtvaardigt juist hoop. Jan Andreae zat 25 jaar geleden voor het eerst in kleermakerszit op een kussentje, voor de monnik Mettavihari. Wat hij er ondervond voegde zich bij alle andere lessen die hij in het leven leerde. *Over leiderschap* is geen boeddhistisch boek over leiderschap geworden, maar het is er wel volledig van doordrenkt. (Diana Vernooij)
➜ *Zie ook de documentaire: www.overleiderschap.nu en het interview met Jan Andreae in BoeddhaMagazine 68, herfst 2012 (Diana Vernooij).*
➜ *Uitgave in eigen beheer: € 25,- plus € 2,95 verzendkosten, bestellen via www.janandreae.nl.*



lees
Sulak Sivaraksa
Wijs en duurzaam, een boeddhistisch geïnspireerde economie

Sulak Sivaraksa is een vooraanstaand Aziatisch activist en sociaal denker. Hij stichtte onder andere het *International Network of Engaged Buddhists* en schreef vele boeken in het Thais en Engels. Twee keer werd hij genomineerd voor de Nobelprijs voor de Vrede. In *Wijs en duurzaam* zet hij het werk voort dat E.F. Schumacher begon met de klassieker op het gebied van boeddhistisch economisch denken: *Small is Beautiful: Economics as if People Mattered* (1973). Sleutelwoorden bij Sivaraksa's diagnose van wat er allemaal mis is in de huidige wereldwijde samenleving zijn: structureel geweld, export van de kapitalistische markteconomie door de globalisering, verval van de traditionele gemeenschappen, grotere kloof tussen arm en rijk, indoctrinatie van eindeloze groeifilosofie in het onderwijs, sciëntisme in de wetenschap, uitbuiting, graaizucht, misleiding en neokolonialisme. Met een heerlijke vanzelfsprekendheid die je ook zo graag in de Tweede Kamer zou willen horen, maar waarvan je dacht dat het jeugdige onbezonnenheid was, gaat Sivaraksa tegen het onrecht in de wereld tekeer. Radicale verandering is snel nodig. Sleutelwoorden hierbij zijn kleinschaligheid, duurzaamheid, Bruto Nationaal Geluk, innerlijke groei boven een cultuur van ongebreideld consumeren, en verder het gedachtegoed van de Boeddha, Gandhi en de Dalai Lama. Een inspirerend boek voor mensen die niet willen opgeven, maar van mening zijn dat geestelijke ontwikkeling en maatschappelijke verandering moeten samengaan. (Bert van Baar)
➜ *Uitgeverij Asoka 2010 € 14,95*

Lees

Blaise Aguirre & Gillian Galen
Mindfulness bij borderline

Monique Veerkamp
Stilstaan in de storm



Als je te kampen hebt met borderline kunnen je gedachten en emoties zo uit de hand lopen dat ze ondraaglijk aanvoelen. Het lijkt dan ook onlogisch om met mindfulnessoefeningen juist aandacht te geven aan dit soort pijnlijke ervaringen. Toch kan mindfulness een effectieve manier zijn om symptomen van borderline te verzachten. Het valt niet mee om mens te zijn. Het is een enorme kunst wijs om te gaan met de tragedies in het leven: verlies van het geliefde, geconfronteerd worden met het ongewenste, ziekte, ouderdom ... Het kan in gunstige omstandigheden al moeilijk zijn om een innerlijk evenwicht te vinden en te onderhouden, maar het is nog ingewikkelder en moeizamer als we te maken hebben met serieuze tekorten in ons leven. Als er gesproken wordt over *borderline* dan heb je door deze tekorten meestal te maken met een laag gevoel van eigenwaarde, een sterke neiging tot (voor)oordelen en een moeizame emotieregulatie, met veel heftige emoties en ook weer een storm van innerlijke reacties hierop. Meestal is er weinig zelfcompassie, terwijl dit juist dan zo ondersteunend zou kunnen zijn. Er zijn twee nieuwe boeken verschenen die de kracht van mindfulness toegankelijker maken voor mensen met borderlinesymptomen.

> 'Het is niet het volmaakte maar het onvolmaakte dat onze liefde nodig heeft'
> – Oscar Wilde

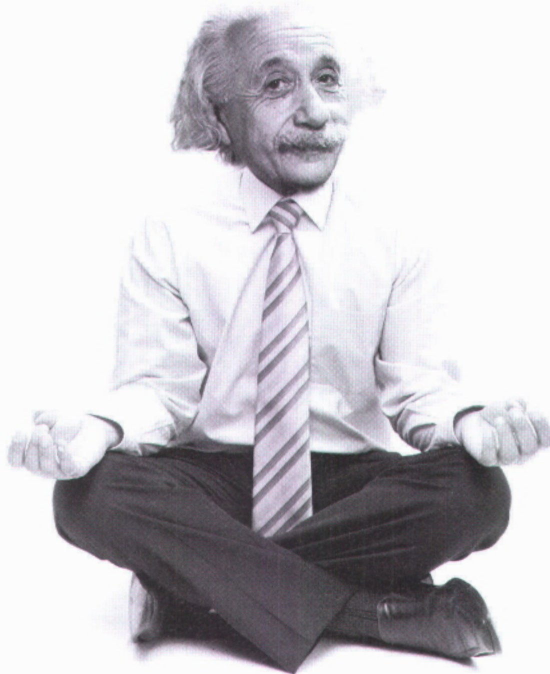
Met *Mindfulness bij borderline* hebben Harvard-docenten Blaise Aguirre en Gillian Galen een prachtig 'zelfhulpboek' gemaakt. Het is merkbaar dat de auteurs zeer goed thuis zijn in de problematiek van mensen met borderline en daarnaast zelf ook veel ervaring met de beoefening van mindfulness hebben. Zij hebben zich in hun programma laten inspireren door Marsha Linehan, die de basisprincipes van mindfulness op een ingenieuze manier heeft opgenomen in een programma voor mensen met borderline.
Stilstaan in de storm van psychotherapeute Monique Veerkamp is meer geïnspireerd op het werk van Jon Kabat-Zinn, grondlegger van de bekende cursus *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR). In dit zelfhulpboek, dat een uitnodigende eenvoud uitstraalt, wordt naast mindfulness ook veel aandacht besteed aan het ontwikkelen van zelfcompassie. Uit recent onderzoek is gebleken dat – net als mindfulness – ook het vermogen tot een grotere zelfcompassie getraind kan worden. En zoals de Engelse schrijver en dichter Oscar Wilde het zo mooi zegt: 'Het is niet het volmaakte maar het onvolmaakte dat onze liefde nodig heeft.'
Een van de charmes van deze twee boeken is dat ze eigenlijk net zo goed geschikt zijn voor mensen die misschien niet in de wereld van de psychiatrie zijn beland maar wel behoefte hebben aan een evenwichtiger zelfregulatie in een steeds complexere samenleving. Ieder mens raakt immers wel eens verstrikt in een storm van gedachten en gevoelens; een grotere vertrouwdheid met de bevrijdende kracht van mindfulness en zelfcompassie kan steun bieden in moeilijke tijden en bij heftige emoties. (Frits Koster)

➜ *Hogrefe Uitgevers 2013 € 22,50*
➜ *Uitgeverij LannooCampus 2013 € 24,99*

Van Dharma naar mind science

Boeddhisme en moderne wetenschap

tekst: Sander Tideman



De vertaling van het boeddhisme naar het Westen vond in de afgelopen decennia plaats door een aantal vooraanstaande oosterse leraren, zoals D.T. Susuki, S.N. Goenka, Mahasi Sayadaw, Chögyam Trungpa, Lama Yeshe en de Dalai Lama. Zij waren/zijn in staat de boeddhistische leerstellingen en beoefening toegankelijk te maken voor een westers lekenpubliek. Dankzij de toewijding van deze oosterse vertalers zijn in de laatste veertig jaar in bijna elk westers land boeddhistische centra gevestigd. Hoewel de vorm van presentatie hier en daar werd aangepast, is de inhoud van deze overdracht overeenkomstig de tradities zoals die in het Oosten bestond: boeddhisme als een *way of life*, met als doel de bevrijding uit samsara, de opheffing van het voortdurende lijden.

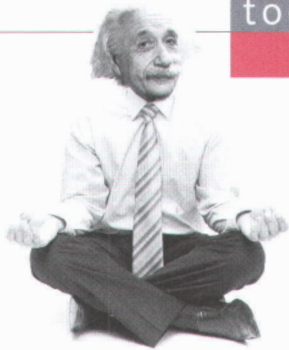
Naarmate de transmissie van oost naar west voortschreed, verschenen er westerse studenten die een rol gingen spelen in de verdere verspreiding van het boeddhisme. En hier ging het niet alleen om mensen die de Dharma tot zich namen als beoefening in het kader van een boeddhistische traditie, maar ook om mensen die de leer meenamen naar hun specifieke professionele context. Een categorie 'westerse vertalers' werd geboren, die de oosterse traditie toetsten en meegaven aan westerse wetenschappelijke en professionele stromingen.

Allereerst de psychologie. Boeddhistische concepten, zoals vergankelijkheid, onwetendheid, verstorende emoties (*klesha's*) en de heldere natuur van de geest, bleken bij te dragen aan het genezingsproces van patiënten. Vervolgens bleken meditatietechnieken een goede aanvulling te zijn op de behandeling van de therapeut. De titel van een boek van Lama Yeshe, *Word je eigen therapeut*, waarmee hij de Dharma samenvatte voor een westers publiek, bleek meer dan een leuke naam: het werkte in de praktijk.

Aangemoedigd door de positieve bevindingen van de psychologie, werden andere wetenschappers geïnteresseerd. Zo werden mensen die mediteren door neurobiologen in MRI-scans gelegd om te zien wat er met de hersenen gebeurt tijdens een meditatie. Andere experimenten betroffen het onderzoeken van hoe mensen zich voelen en gedragen na een training in *mindfulness*. Ook werd de correlatie tussen gezondheid en meditatie grondig onderzocht; als iemand gedurende veertien dagen tien minuten mediteert, dan is wetenschappelijk vast te stellen dat zijn immuunsysteem aanzienlijk is versterkt. Terminale patiënten blijken veel beter met pijn om te gaan na een aantal weken meditatietraining. In de laatste golf van onderzoek wordt de relatie tussen mindfulness en prestaties op het werk onderzocht, waardoor er een praktijk voor mindfulness in management ontstaat.

Dit is maar een greep van wat er de afgelopen twintig jaar plaatsvond op het raakvlak van boeddhisme en wetenschap. Zo kreeg de vertaling van het boeddhisme een nieuwe en aanvullende gestalte. Het imago van het boeddhisme veranderde van een stoffige religie of een transcendente filosofie naar een hippe *mind science*, die concrete voordelen lijkt te bieden aan iedereen.

Het ontstaan van deze *mind science* is voor een groot deel op het ›



Science without religion is lame. Religion without
– Albert Einstein

conto te schrijven van een aantal westerse vertalers. Zij hebben een brug geslagen naar westerse wetenschappelijke tradities, waarmee de verdere verspreiding van het boeddhisme in het Westen wordt bespoedigd. Het feit dat het boeddhisme niet in conflict is met wetenschap, maar juist daarbij aansluit, opent een geheel nieuw perspectief op onze kennis van het menselijk bewustzijn. Wie zijn deze westerse vertalers? Op basis van hun impact belichten we er hier een zestal. Interessant genoeg werken velen daarvan samen in het Mind & Life Institute, opgezet om de dialoog tussen westerse wetenschappers en de Dalai Lama vorm te geven.



Jon Kabat-Zinn

Jon Kabat-Zinn is een westerse moleculair bioloog verbonden aan het prestigieuze MIT in Boston, die in de jaren 70 kennismaakte met de meditatietechnieken van S.N. Goenka en andere theravadaleraren. Hij ontwierp een programma waarbij mensen door middel van meditatietechnieken leerden omgaan met stress, angst, pijn en ziekte. Hij noemde zijn programma Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), hetgeen nu is omgezet in talloze trainingsvormen en wordt toegepast in vele medische behandelingen.
Hij werd bekend door zijn eerste boek: *Full Catastrophe Living* (Delta, 1991), waarna vele publicaties volgden. Jon nam vervolgens actief deel aan de dialogen van het Mind & Life Institute, waar hij ook bestuurslid werd.



Daniel Goleman

Daniel Goleman trok als student psychologie aan Harvard eind jaren 70 naar India, waar hij les kreeg van verschillende leraren, waaronder Tibetaanse lama's. In zijn boek *Innerlijke rust* beschrijft hij zijn ervaringen met meditatie in een taal die westerse psychologen aanspreekt. Geïnspireerd door zijn ervaringen in India, zet Goleman – inmiddels wetenschapsjournalist bij *The New York Times* – zijn onderzoek op het kruispunt van boeddhisme en psychologie voort. In 1995 publiceert hij het boek *Emotionele intelligentie*, dat al snel een bestseller werd. Dit boek zorgde ervoor dat het begrip 'emotionele intelligentie' (afgekort als EI of als EQ) werd opgenomen in de mainstream psychologie en een serieus onderzoeksgebied werd. Goleman faciliteerde vervolgens enkele Mind & Life-dialogen met de Dalai Lama, waaruit onder meer het boek *Destructieve emoties* voortkwam. Later schreef Goleman boeken als *Sociale intelligentie* en *Ecologische intelligentie*, die met name geïnspireerd zijn door het boeddhisme.



Richard Davidson

Richard Davidson was als student bevriend met Daniel Goleman, trok met hem naar India en besloot na terugkeer op Harvard een loopbaan te volgen in de hersenbiologie en neurowetenschap. Omdat hij zelf door meditatie had ervaren dat er sensaties optreden in de hersenen, werden de effecten hiervan op de hersenen zijn voornaamste onderzoeksgebied. Hij bereikte hiermee verstrekkende wetenschappelijke doorbraken. Hij toonde aan dat mensen die mediteren andere neurale patronen in de hersenen laten zien dan mensen die dat niet doen. In zijn laatste boek *The Emotional Life of the Brain* beschrijft Davidson zijn reis door de aanvankelijke sceptische wereld van de wetenschap, tot zijn huidige status als gevierd topwetenschapper, die van meditatie een hip onderzoeksgebied heeft gemaakt. Zijn aandacht ligt de laatste tijd, op advies van de Dalai Lama, op onderzoek naar de effecten van compassie op de hersenen.



Alan Wallace

Alan Wallace bewandelde een andere route: hij werd al jong monnik in de Tibetaans boeddhistische traditie, maar besloot na een aantal jaren daarnaast een carrière als wetenschapper te starten. Hij behaalde een PhD in de kwantumnatuurkunde en verkreeg een leerstoel in de theologie aan de UCLA (University of California, Los Angeles). Zo leerde hij zijn inzichten vanuit het boeddhisme te vertalen in westerse academische taal. Hij reisde samen met Richard Davidson naar de Himalaya om Tibetanen die mediteren te vinden die wilden meewerken aan neurobiologisch onderzoek. Dankzij vele boeken en als vertaler van de Dalai Lama op het Mind & Life Institute, kreeg Alan grote bekendheid. Een belangrijke pijler van zijn werk is de pleitbezorging voor de juiste toepassing van mindfulness (*shamatha* en *vipassana*), onder andere door cursussen aan te bieden aan westerlingen waar men mindfulness kan trainen in een moderne context.



Matthieu Ricard

Matthieu is een Franse microbioloog die, net als Alan, al op jonge leeftijd besloot monnik te worden. Hij woonde en studeerde vele jaren in Nepal en Bhutan. Totdat hij door de Dalai

Lama werd gevraagd om mee te werken aan het onderzoek dat Richard Davidson en Alan Wallace wilden doen om aan te tonen dat meditatie significante effecten heeft op de hersenen. Matthieu deed meditatieoefeningen terwijl hij in de MRI-scan lag en de inzichten die dit opleverde vormden de doorbraak van Richard Davidsons werk. Hiermee was Matthieu naam gevestigd in het Westen; *Time Magazine* omschreef Mathieu als de gelukkigste man van de wereld. Hij schreef vele boeken, waarvan een met zijn vader, een bekende Franse filosoof: *De monnik en de filosoof*, en het boek *Happiness; Life's most vital skill*. Ook is Matthieu regelmatig aanwezig op Mind & Life-conferenties.



Dan Siegel

Dan maakte furore als psychiatrisch arts en hersenonderzoeker, alvorens zich te storten op mindfulness, allereerst vanuit uitsluitend wetenschappelijke interesse, maar geleidelijk aan ook als beoefenaar, in de traditie van Jack Kornfield. Op basis hiervan schreef hij boeken als *The Mindful Brain*. Hij stelde vast dat mindfulness een unieke vaardigheid met zich meebrengt waarmee de beoefenaar zowel zijn psychologische als neurologische integratie bevordert en daarmee ook zijn welzijnsniveau. Hij ontwikkelde terminologie zoals *mindsight*, dat staat voor het vermogen bewust te zijn van je eigen bewustzijn. Dit is ook de titel van zijn laatste boek. Dan Siegel is inmiddels ook actief deelnemer aan de Mind & Life-dialogen.

column

Geertje Couwenbergh



De luciferactivist

Ik heb nooit moeite gehad dingen te vinden om me druk over te maken. Als jong meisje was ik permanent verwikkeld in sponsoracties voor een wisselend arsenaal van bedreigde diersoorten. Van panda's tot schildpadden, ijsberen en ijsvogels; waar een dier in nood was, was ik. Of beter gezegd, de inhoud van de portemonnees van mijn familie en buurtgenoten, die ik aftroggelde met de morele dwang waar een kind van onder de tien nog over beschikt. Ik opereerde ook op kleinere schaal. Zo besloot ik een pissebeddenziekenhuis te openen omdat ik vond dat – in tegenstelling tot lieveheersbeestjes en poesjes en puppy's – niemand zich om die grauwe lelijkerdjes bekommerde. Of mijn activiteiten de beestjes nu echt ten goede zijn gekomen betwijfel ik trouwens. Maar mijn intentie was oprecht.
Sindsdien volgt een onnoembare reeks dingen waarover ik me druk maak: de bio-industrie, vrouwen in Congo, het leegvissen van de zeeën en het omzagen van de geweldige spar in de achtertuin van mijn buren – om er een paar te noemen. Leed en onrecht stromen – zelfs in het ongelofelijk fortuinlijke leven dat ik leid – door alle hoeken en gaten naar binnen. Meer dan wie dan ook benijd ik mensen die hun leven in dienst stellen voor het bestrijden van onrecht. De Bernie Glassmans, de Mandela's, de Aung San Suu Kyi's van de wereld, maar ook de mensen die hun woning ombouwen tot egelopvang, vrijwilligers in dierenasielen en medewerkers van verpleegtehuizen.
Want geloof me, ik doe niets van dat alles. Ik was geen eenzame oude mensen, ik zit niet aan het sterfbed van een vreemde en ook probeer ik niet de concentratiekampen van Noord-Korea te bevrijden. Over het algemeen zit ik thuis en maak ik me druk over deze dingen. Boos vaak. Als een lucifer ontsteek ik in een kort branden, teken ik een Avaaz-petitie en soms, als ik het vuur in mijn donder heb, mobiliseer ik nog wel eens wat buurtgenoten en gemeenteraadsleden. Maar mijn probleem is mijn korte adem, de verlokking van Geordie Shore op MTV, mijn Ineens Enorme Persoonlijke Zorgen of soms zelfs helemaal niets aanwijsbaars waardoor ik wegzak ik een soort comfortabele sluimerstand. Ik wil een steenkooltje van sociale actie zijn, geen lucifer. Ik wil een *engaged buddhist* zijn, geen *enraged buddhist*, zoals Roshi Joan Halifax het zo mooi zegt.
Misschien ben ik daarom wel schrijver. Schrijven kan namelijk in het midden van het vuur – hoe kortstondig dat ook brandt. En dan hoop je natuurlijk dat soms, ooit, iets, iemand aanzet tot nadenken – die onomstotelijke voorwaarde voor zinvolle actie. Eén ding heb ik wel geleerd in mijn carrière als luciferactivist: je moet bereid zijn een druppel op de hete plaat te zijn. Diezelfde druppel draagt de mogelijkheid in zich de laatste, bepalende te zijn. En in de grote kans dat dit niet het geval is, kun je je troosten met de gedachte dat die druppel misschien verdampt, maar de intentie die erachter zit nooit. En intentie is gratis, altijd beschikbaar en onuitputtelijk. Zelfs voor een luciferactivist.

→ **Geertje Couwenbergh is antropoloog, innernemer en auteur van diverse boeken en artikelen over boeddhisme in een moderne context. Ze geeft workshops in binnen- en buitenland en begeleidt individuen in hun (schrijf)leven.**

www.potentialbuddha.com

Vraag van Ingur Zimmermann

Hoe kun je tijdens je meditatie geëngageerd boeddhisme toepassen? Het lijkt me namelijk dat geëngageerd boeddhisme handelen in een sociale omgeving vereist, terwijl die sociale handeling nu juist tijdens de meditatie ontbreekt.

Creatief engagement: Meditatie op en van het kussen

Hallo Ingur,

We zijn soms geneigd om meditatie los te zien van de dagelijkse omgang met vrienden, familie, kennissen. We reduceren meditatie tot zitten op het kussen en we maken dat tot de plek waar hét gebeurt. Als ik vlak voordat ik naar een meditatiegroep ga in een knorrige bui ben, zeggen mijn vrouw en kinderen wel eens: '... en dan ga je straks zeker weer heilig op een kussentje zitten.'

Weven

Meditatie en handelen in een sociale omgeving horen bij elkaar. De meesten van ons zijn leken en we weven meditatie en wereldse activiteiten door elkaar. We gaan eenmaal per week naar een meditatiegroep. Af en toe nemen we deel aan een meditatieweekend en/of een -retraite. Verder leven we ons alledaagse leven. Drie jaar, drie maanden, of zelfs drie dagen mediteren of leven in een monastieke traditie is slechts weinigen gegeven. En zelfs dan: de Boeddha zei niet tegen de monniken en nonnen: 'Trek je helemaal terug uit de wereld', nee, hij vond het belangrijk dat ze hun ascetische praktijk afwisselden door contact met de omgeving te houden. Op bedelronde gaan hoorde daarbij. Daardoor kunnen tot op de dag van vandaag mensen contact maken met de Dhamma. Monniken en nonnen hebben op die manier de Dhamma levend gehouden voor eenieder die wil horen en zien.

Geest voorop

De *Dhammapada*, een van de bekendste geschriften waarin de woorden van de Boeddha vervat zijn, begint met de volgende twee verzen:

De dingen worden voorafgegaan door de geest, hebben de geest als voorman, worden door de geest gemaakt.
Als iemand met een verdorven geest spreekt of handelt, dan volgt hem leed, als het wiel de voet van het trekdier.

De dingen worden voorafgegaan door de geest, hebben de geest als voorman, worden door de geest gemaakt.
Als iemand met een zuivere geest spreekt of handelt, dan volgt hem vreugde, als een schaduw die niet wijkt.

Vertrekpunt is de geest. Meditatie is bij uitstek een middel om de geest in een goede richting te buigen, te ontwikkelen. Het zuivert de negatieve tendensen en het culti-

'... en dan ga je straks zeker weer heilig op een kussentje zitten.'



veert positieve kwaliteiten. Daarmee is het de basis voor 'geëngageerd boeddhisme'. Martine Batchelor spreekt over het gaan van *creative awareness* (cultiveren van een heldere, ontwaakte geest) naar *creative engagement* (positief handelen in een veelheid aan sociale situaties mét een heldere geest). Het is een creatief proces omdat het een heel individueel proces is, waarvoor niet één recept, één ultieme 'pil' voorhanden is.
Meditatie begint op het kussen, en we komen hier regelmatig op terug. Maar meditatie is meer. Heb je eenmaal de slag te pakken, dan kun je in elke situatie en in elke handeling mediteren. Dat is pas 'geëngageerd boeddhisme'. Het is heel simpel, niks groots, gewoon het steeds weer verder ontwikkelen en toepassen van een meditatieve geest in het dagelijks handelen en spreken. De ene keer gaat het beter dan de andere. 'Geëngageerd' is meer dan alleen onze sociale interactie, het heeft ook betrekking op onze omgang met dieren, de natuur en onze leefomgeving als geheel.
De Dhamma, de woorden van de Boeddha, ademen altijd een sfeer van bevrijding, van wereldoverstijgende ontsnapping aan de cyclus van leven en sterven, aan het lijden, ongemak en pijn. Volledig ontwaken, verlichting, is wel het doel, maar dat wil niet zeggen dat de Boeddha niets zei over het wereldse leven. Integendeel, meditaties die gericht zijn op een volledig ontwaakte geest, zijn ingebed in (sociale) leefregels en oefeningen die gericht zijn op een heilzaam leven.
Mediteren is net zoiets als sporten. Er zijn vele takken van sport en deze kunnen elkaar versterken. Als we het over meditatie hebben, is het goed om vast te stellen over welke meditatievorm we het hebben; verschillende vormen kunnen elkaar versterken en behulpzaam zijn bij het bereiken van het einddoel.
In het boeddhisme cultiveer je de geest in absolute zin (wereldoverstijgend) en in relatieve zin (werelds): als twee handen op één buik, altijd samen. In absolute zin is meditatie erop gericht om alle gedachtes, gevoelens en emotionele kleuringen van de geest los te laten. Relatief en ter ondersteuning van dat proces, cultiveren we een geest met sterke positieve gedachtes en gevoelens, zoals liefdevolle vriendelijkheid. Dat lijkt tegenstrijdig, hoe kun je aan de ene kant 'loskomen' van gedachtes en gevoelens terwijl je aan de andere kant positieve gedachtes en gevoelens cultiveert? Dat komt omdat het voor de meesten van ons niet weggelegd is om meteen een volledig ontwaakte geest te ontwikkelen. Dus: doorploeteren, vallen en opstaan, momenten van helderheid wisselen af met periodes van duisternis. En steeds maar weer opnieuw beginnen. Loslaten en loslaten, en wie weet? Hoe dan ook: oefenen en ploeteren, door zenleraar Shunryu Suzuki fraai omschreven als 'Zen Mind Beginner's Mind!'

Positieve gedachtes en gevoelens

Oké, als de geest de voorloper is, wat kunnen we dan nog meer doen op het meditatiekussen én in het dagelijks leven? De Boeddha heeft ons vier methodes aangereikt voor het ontwikkelen van positieve gedachtes en gevoelens in relatie tot anderen. Dit zijn zeer krachtige methodes om met boosheid, hebzucht, jaloezie en onverschilligheid om te gaan. Naast de meer observerende aandachttraining, waarin de geest van moment tot moment waarneemt wat zich aandient, wordt de geest in deze methodes heel actief in een bepaalde richting gebogen. Deze vier methodes zijn: liefdevolle vriendelijkheid (*metta*), compassie (*karuna*), medevreugde (*mudita*) en gelijkmoedigheid (*upekkha*). Je kunt ze los van elkaar beoefenen. Door ze alle vier te ontwikkelen krijg je een sterke mentale basis voor de omgang met anderen.
Buddhagosa, een monnik uit de 5e eeuw n.Chr., geeft specifieke aanwijzingen hoe je elk van deze vier methodes kunt ontwikkelen. Pema Chödrön, een hedendaagse non uit het Tibetaans boeddhisme, geeft een fraaie beschrijving van de tonglenmethode, waarbij mededogen ontwikkeld wordt op de in- en uitademing. Juist omdat mededogen op de ademhaling ontwikkeld wordt, is het eenvoudig af te wisselen met een niet-sturende, observerende oefening zoals we die terugvinden in zen, samatha-vipassana en bij de mindfulnesstraditie.
Het observeren van de ademhaling is in die meditatiebenaderingen vaak een ankerpunt. Switchen en door elkaar weven van een open houding met een sturende houding is daardoor heel gemakkelijk.
Een andere mogelijkheid is het sociale handelen inbrengen in de meditatiehal. Meestal zijn meditatieavonden en -retraites in stilte. Daardoor kun je de geest in een continu proces focussen op de processen die zich afspelen in die geest. Er zijn ook meditatiemethodes ontwikkeld waarbij spreken wel beoefend wordt, o.a. de methode Insight Dialogue van Gregory Kramer (zie *BoeddhaMagazine* nr. 70). Hierin wordt inzichtsmeditatie (vipassana) direct ingebracht in de interactie met andere personen. Het is een relationele meditatiebeoefening.

Ingur, laten we op een creatieve manier verder weven met de beschikbare meditatiemethodes.

➔ Hans Gijsen (1959) praktiseert en bestudeert het boeddhisme in brede zin sinds 1984. Hij heeft verschillende bestuursfuncties vervuld en is betrokken bij diverse boeddhistische organisaties, is eigenaar van een praktijk voor coaching en mentale training en geeft workshops en individuele begeleidingen rondom het thema 'aandachtig leiderschap'.

www.hansgijsen.nl
www.persoonlijkeverandering.nl

Eveline Brandt



Vriendelijk duurt 't langst

De e-mail viel me rauw op mijn dak. De toon was hard en onvriendelijk, de woorden streng en commanderend; de afsluiting was opeens veranderd van 'hartelijke groet' in 'groet'. De opdrachtgever meende mij zo te moeten manen om mijn deadline te halen, die erg krap bemeten was. Ik las de e-mail, trilde op mijn stoel van schrik en verontwaardiging maar deed niets; antwoordde niet. Eerst kijken, eerst voelen – dat heb ik gelukkig geleerd.

Vaak bekruipt mij het verlangen om mij nog meer terug te trekken uit de boze buitenwereld, om onhebbelijke mensen, werkstress en deadlines meer en meer te gaan vermijden. Telkens ben ik weer blij als ik dat niet doe; als ik mij toch in een journalistiek project begeef, of voor duizend man op een podium klim om als mevrouw de voorzitter een congres te leiden. Want dáár leer ik het meest: daar waar het pijn doet, waar het spannend of moeilijk wordt, waar ik uit mijn *comfort zone* moet komen. Onhebbelijke mensen, stress of lastige situaties, zie ik dan weer heel duidelijk, zijn niet te vermijden. *Deal with it.* Leer maar om niet dáár iets te willen veranderen maar hier – bij jezelf, in jezelf.

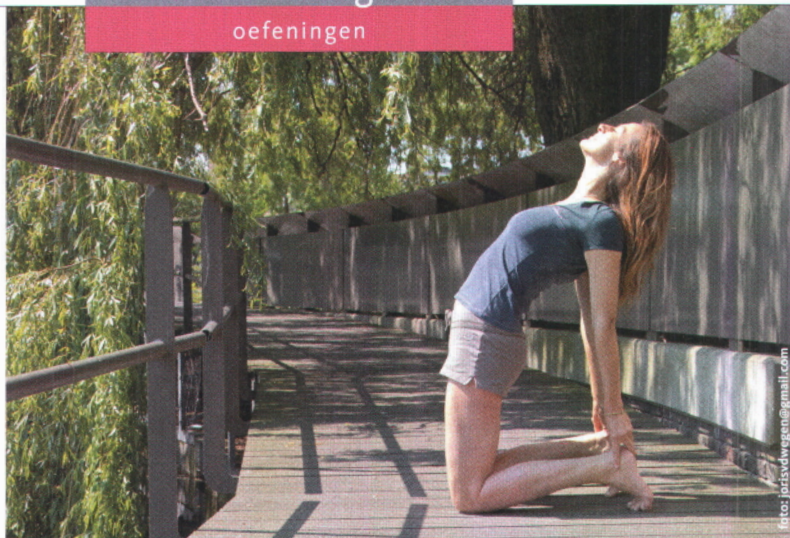
Boeddhisme in het dagelijks leven betekent voor mij vooral de veilige zone van het meditatiehoekje, de sangha en de retraite verlaten en in de boze buitenwereld de leer proberen te leven, met veel vallen en opstaan.

Ik sliep er een nachtje over en antwoordde de opdrachtgever dat ik de e-mail onprettig had gevonden maar dat ik uiteraard alles zou doen om de deadline te halen. Ik sloot af met een vriendelijke groet en weerstond de neiging om – cynisch, boos – aan te bieden een workshop geweldloze communicatie in hun bedrijf te geven. Vriendelijk duurt 't langst, dacht ik – en het werd een mooi experiment met een happy end. De toon aan de andere kant bleef nog een poos kil terwijl ik koppig vriendelijk bleef. Ik werkte een week en toen een nacht door, haalde de deadline, verstuurde het document met een hartelijke groet – en eindelijk smolt dan toch het wantrouwen. De opdracht is zonder onaangename discussies naar ieders tevredenheid afgerond. Ik ben keurig betaald, hartelijk bedankt en ... hartelijk gegroet.

Wat was ik blij dat ik mezelf, vooral mezélf, de boosheid had bespaard. De redenerende gedachten in mijn hoofd, mijn gevatte plannetjes om communicatietrainingen aan te bieden, mijn oude stem die mij aanspoorde om 'niet over me te laten lopen': ik heb ze uitgebreid geobserveerd, benoemd en laten gaan. *Naming it is taming it.* Ik heb de stem en de gedachten getemd, omdat ik het inmiddels belangrijker vind om vriendelijk en zacht te zijn, ook (of juist) in de boze buitenwereld. En dat kan. Het kan! Met veel vallen en opstaan leer ik dat, en hoe; het kan. Zacht is niet slap. Zacht is buigzaam en soepel – en vriendelijk duurt 't langst. Mooi wel.

→ Eveline Brandt is freelancejournalist en mindfulnesstrainer en mediteert bij Sangha Leiden.

Open je hart



'Leef je wel vanuit je hart?', vroeg een vriendin mij onlangs. Mijn eerste reactie was een beetje verongelijkt: 'Nee, ik leef vanuit deadlines, haast, stress, angst, hoop, geluk, liefde, verlangen, woede, ongeduld; maar mijn hart?'

'Leven vanuit mijn hart, daar heb ik gewoon helemaal geen tijd voor joh.' Maar wat is dat eigenlijk, leven vanuit je hart? Meegaan met de stroom of van iedereen houden? Liefde voelen voor alles wat leeft? Haat onderdrukken? Ongekend geduld hebben? Elke impuls volgen?

Misschien is het wel zo dat we niet anders kunnen dan leven vanuit ons hart. Ons hart is onze motor, stuurt het lichaam aan. Wellicht is leven vanuit je hart weten dat alles liefde is. Liefde is overal, of je het wilt of niet, alles wat je hoeft te doen is je hart te openen, alle ruis laten verdwijnen en één zijn met alles, wat zich ook in je leven aandient.
'Er is niets om je aan vast te klampen, zelfs de woorden van de Boeddha niet', schreef Dick Verstegen na de dood van zijn vrouw. 'Je kunt maar op één ding vertrouwen: je eigen hart.'
De liefde kan je nooit verlaten. Als je geliefde je verlaat, kan hij of zij dus nooit de liefde 'meenemen'. In het Westen gaan wij er vaak van uit dat de ander ons gelukkig moet maken. Denk er liever over na hoe jíj die ander gelukkig kan maken. Liefde geven is in het boeddhisme van grotere waarde dan liefde ontvangen. Deel jezelf met elkaar, spiegel je aan elkaar.

Kleine meditaties voor je hart

1. Ga met je aandacht naar je hart. Sluit je ogen. Kun je je hart voelen kloppen?
2. Stel je hart voor als een bloem. Visualiseer hoe het zich blaadje voor blaadje opent.
3. Stuur licht naar je hart. Voel hoe het licht zich vanuit je hart geleidelijk naar de rest van je lichaam verspreidt.

Oefening: Ustrasana, kameelhouding

Door de kameelhouding open je je hart. Het is een kwetsbare houding: je biedt je hart aan. Veel mensen kruipen als het ware in elkaar, krommen hun rug en schouders en maken zo letterlijk een muurtje om hun hart. Maar kwetsbaar durven zijn is de enige manier om ons werkelijk te verbinden.

1. Ga op je knieën staan en houd de bovenbenen en het lichaam verticaal. Je kunt je tenen omkrullen, dit maakt de oefening makkelijker.
2. Trek je buikspieren richting je wervelkolom in om de onderrug te beschermen.
3. Open je borst door de schouderbladen wat naar elkaar te bewegen en laat langzaam het hoofd naar achteren zakken. Buig met je bovenlichaam achterover tot je met je handen je voeten kunt aanraken.
4. Zorg ervoor dat het bekken boven je knieën blijft door je bovenbenen en bekken goed naar voren te duwen in deze houding. Duw met de onderste borstwervels de borst omhoog.
5. Blijf zolang het prettig voelt in deze houding en probeer ontspannen te ademen, geef hiermee de voorkant van je lichaam zo veel mogelijk ruimte.
6. Kom rustig uit de houding terug, voel je knieën op de vloer, je buikspieren blijven aangespannen. Je billen zakken terug op je voeten.
7. Blijf zo even rustig zitten, met je ogen gesloten. Het kan zijn dat je draaierig of misselijk bent. Dit is normaal en trekt vanzelf weg.

> 'Je kunt maar op één ding vertrouwen: je eigen hart'
> — Dick Verstegen

De kameelhouding activeert. Het maakt de rug lenig en sterk en het verstevigt de nek, buik, borst en benen. De hele voorkant van het lichaam wordt gestrekt en krijgt ruimte; het opent het hart en de longen. Ons hart weet alle antwoorden, in ons hart ligt pure wijsheid.

→ Saskia Onck is grafisch ontwerpster, yogadocente en schrijfster van drie boeken over yoga.

De vierde draaiing van het wiel

Aanpassing aan het Westen

Het boeddhisme is sinds zijn ontstaan al vele malen van vorm veranderd. Boeddha gaf les in India, 2500 jaar geleden, in een samenleving die werd gekenmerkt door grote klassenverschillen, met daarin een bovenlaag van landheren en geestelijken. Deze werden gevoed door een eenvoudige agrarische economie. Dit had invloed op de manier waarop het boeddhisme in India vorm kreeg.

tekst: Sander Tideman

Toen de lessen van de Boeddha zich vermengden met andere culturen, allereerst die van Sri Lanka, Zuidoost-Azië, Centraal-Azië en China (via de zijderoute), veranderde het boeddhisme van vorm. Dit was enerzijds het gevolg van het feit dat niet alle leerstellingen van de Boeddha in eenmaal konden worden vertaald, anderzijds betrof dit een aanpassing aan de nieuwe taal en cultuur. In China gold bijvoorbeeld in de 2de eeuw n.Chr. al een spirituele cultuur, waardoor boeddhistische begrippen en praktijken werden beïnvloed. De centrale leerstellingen bleven intact, maar de wijze waarop het boeddhisme zich toonde aan de lokale bevolking veranderde van gedaante.

Het boeddhisme onderging een vergelijkbare gedaantewisseling toen het vervolgens vertaald werd naar Korea, Japan en Vietnam, en in een latere golf vanuit India naar Tibet en Mongolië. Gedurende vele eeuwen kon deze assimilatie plaatsvinden zonder dat er veel onderling contact was tussen de verschillende cultuurgebieden. Zo kreeg het boeddhisme vele 'gezichten'; van de sobere in bossen teruggetrokken tempels in Zuidoost-Azië, de strakke en gedisciplineerde zenkloosters in Japan, de lawaaiige volkstempels in Taiwan, tot de kleurrijke kloosteruniversiteiten in Tibet.

Toen in de vorige eeuw het boeddhisme naar het Westen kwam, werden deze tradities aan een nieuwe cultuur blootgesteld, waarbij de gedaante van het boeddhisme opnieuw begon te veranderen. Wederom is sprake van een proces van aanpassing. Dit proces is nog in volle gang, hetgeen tot verwarring kan leiden voor de beginnende boeddhist. Wat is het verschil tussen al deze tradities?



Welke past het best bij je? Welke is het meest authentiek en betrouwbaar? Welke past het best bij de moderne levensstijl? Dit zijn vragen waar iedere westerling die geïnteresseerd is in het boeddhisme mee wordt geconfronteerd.
Nu de aanpassing naar het Westen plaatsvindt, is het van belang op te merken dat de vele boeddhistische scholen ook voor het eerst in de geschiedenis tegelijkertijd aan elkaar zijn blootgesteld. Zenbeoefenaars raken in gesprek met yogi's uit de Himalaya, vipassanamediteerders wisselen uit met Tibetaanse schriftgeleerden. Deze dialoog biedt westerlingen de kans terug te gaan naar de essentie: Wat hebben al deze tradities gemeen? Op welke oorspronkelijke leerstellingen zijn ze gestoeld?
Opvallend daarbij is dat ook de westerse wetenschap zich met deze dialoog is gaan bemoeien. En deze reikt verder dan alleen voor de hand liggende onderwerpen zoals boeddhologie, indologie, geschiedenis, culturele antropologie en taal. Vanwege de eigenschap van het boeddhisme om zich vooral te richten op het beoefenen in het hier en nu – vooral door middel van meditatie – hebben ook medici, neurobiologen, psychologen en psychotherapeuten zich op het boeddhisme gestort. Zo is er inmiddels een rijke wetenschappelijke literatuur over onderwerpen zoals de effecten van mindfulness op pijnbestrijding, stressvermindering en mentale gezondheid. Ook is onderzocht hoe meditatie kan bijdragen tot verbetering van bijvoorbeeld werk- en leerprestaties. Deze praktische insteek en duidelijke (wetenschappelijk 'bewezen') positieve effecten van meditatiebeoefening dragen bij aan de toenemende populariteit van het boeddhisme in het Westen.

Het praktische aspect waarmee het boeddhisme het Westen verovert, kwam in de Aziatische culturen zelden als eerste aan de orde, maar vormt waarschijnlijk het onderscheidende kenmerk van een zich vormend 'westers boeddhisme'. Het toepassen van boeddhistische ideeën en technieken vindt inmiddels plaats op een veelheid van gebieden en gaat veel verder dan de praktische inzetbaarheid van mindfulness binnen de medische en psychologische zorg. Velen vinden niet alleen op de terreinen van duurzaamheid, ecologie en maatschappelijk verantwoord ondernemen, maar ook op het gebied van bijvoorbeeld stervensbegeleiding, loopbaancoaching, leiderschapstrainingen of het begeleiden van gedetineerden unieke aanknopingspunten om concreet gestalte te geven aan hun boeddhistische inspiratie. Ook sociaal activisme en maatschappelijk engagement blijken bij uitstek geschikt te zijn voor 'meditatie in actie'. Denk in dat verband aan het werk van Sulak Sivaraksa, Bernie Glassman en Thich Nhat Hanh. Zelfs binnen een moderne boeddhistische stroming als Shambhala speelt de notie van een 'enlightened society' een belangrijke rol.
Veel van de traditionele leerstellingen van het boeddhisme, zoals het lijden, karma, reïncarnatie en toevlucht, blijven bij westerse toepassingen veelal onbesproken. Men kan nu in Europa en Amerika gediplomeerd mindfulnesstrainer worden zonder ooit iets te hebben geleerd over de vier edele waarheden, karma of het achtvoudige pad. Is dit goed? Is dit een vorm van aanpassing of is het verwatering? Is dit het weggooien van het kind met het badwater? Zo ja, hoe stellen we dan het verschil vast tussen het badwater en het kind? De toekomst zal het leren.
De Boeddha zelf gaf veel verschillende lessen, allemaal met het oog op het verlichten van de pijn van levende wezens. Vanuit dit oogpunt zou het geen probleem hoeven te zijn om de leerstellingen te versimpelen tot eenvoudige oefeningen. Maar een van mijn boeddhistische meesters, Dagpo Rinpoche, stelt nadrukkelijk dat hoe nuttig deze oefeningen ook mogen zijn, zij kunnen niet als zuivere Dharma worden bestempeld. Om daaraan te voldoen, moet er een intentie van onthechting aan de genoegens van dit leven bij de beoefenaar aanwezig zijn. Met andere woorden, zonder een besef van reïncarnatie kwalificeert de beoefening niet als Dharma. Deze opvatting strijkt in tegen de haren van de moderne consumptiemaatschappij. Hoezo onthechting? Wij willen 'instantverlichting', lijkt het motto van veel westerse zoekers.

De lessen van de historische Boeddha worden ingedeeld in de 'drie draaiingen' van het wiel van de Dharma: de eerste draaiing, de lessen over de vier edele waarheden in Bodhgaya; de tweede draaiing, het uitspreken van de Hart-soetra in Rajagriha, en de derde draaiing, een interpretatie van vele lessen van de Boeddha op basis van een tekst van Maitreya over de boeddhanatuur. Deze drie draaiingen vormen de basis van de drie voertuigen: hinayana, mahayana en vajrayana. De aanpassing die het boeddhisme nu ondergaat in het Westen, en de daaraan gekoppelde theoretische herijking aan traditionele bronnen – wat is de essentie van het boeddhisme? – zou kunnen worden beschouwd als een soort 'vierde draaiing' van het wiel. Leraren van de Aziatische tradities worden daarbij uitgedaagd hun inzichten over te dragen in een nieuwe culturele verpakking. Het proces van vormgeving is echter nog lang niet afgerond.

Het praktische karakter van veel westerse vormen van boeddhisme heeft wellicht ook te maken met het feit dat het boeddhisme in onze moderne westerse maatschappijen vooral door leken wordt beoefend; dat in tegenstelling tot de oorspronkelijke Aziatische culturen waar ook de monastieke stromingen een belangrijke (sociale) rol spelen. Aangezien in het moderne Westen de boeddhistische sangha geen enkele sociale rol van betekenis vervult, is de hedendaagse lekenboeddhist wat dat betreft op zichzelf aangewezen en moet hij op een eigen manier invulling proberen te geven aan de van binnenuit gevoelde behoefte aan continuïteit tussen de formele meditatiepraktijk (gericht op zelfkennis en -verbetering) en de praktische alledaagsheid van het leven. De drang om wat men op het meditatiekussen leert niet alleen toe te passen in de praktijk van het 'eigen' leven, maar op een veel bredere schaal in te zetten voor het welzijn van zo veel mogelijk andere mensen, is wellicht de meest actuele vorm van het klassieke mahayana-ideaal van de bodhisattva die – na tot inzicht te zijn gekomen – terugkeert naar de markt, met handen vol zegen.

Aandacht is een interessant woord, omdat het letterlijk kan worden uitgelegd als 'dat waaraan men denkt' of 'waar men aan dacht'

foto: Jacqueline Louter - www.jaxpix.nl

Mindfulness is populair. Het wordt steeds meer beoefend in een seculiere context, op scholen en bedrijven. Er is een lawine aan wetenschappelijk onderzoek dat vaststelt dat mindfulness werkt: het heeft voordelen voor de fysieke en mentale gezondheid, men wordt er efficiënter door. Hoe komt het dat mindfulness zijn oorspronkelijke culturele context (het boeddhisme in Azië) heeft verlaten en een weg heeft gevonden in de westerse niet-religieuze cultuur. Waarover hebben we het dan eigenlijk? Wat is mindfulness als het is ontdaan van het boeddhistische kader? En hoe werkt het dan?

Voorbij de religieuze context

tekst: Sander Tideman[1]

Mindfulness is een nu algemeen aanvaarde Engelse term die door moderne wetenschappers geschikt is bevonden als vertaling van begrippen uit het boeddhisme, dat een uitgebreide en eeuwenoude literatuur heeft voortgebracht waarin mindfulness wordt omschreven. In het boeddhisme – en in andere oosterse tradities – staat de beoefening van mindfulness (ook omschreven als meditatie of reflectie) centraal. In tegenstelling tot de praktijk van de joods-christelijke traditie, waarin God of een transcendent hoger bewustzijn centraal staat, richt de beoefenaar van oosterse tradities zich primair naar binnen, naar het menselijk bewustzijn zelf, ofwel de *mind*.

Mind is in het Nederlands te vertalen als bewustzijn of geest. Maar ook woorden als gewaarzijn of aandacht komen in dezelfde richting. Aandacht is een interessant woord, omdat het letterlijk kan worden uitgelegd als 'dat waaraan men denkt' of 'waar men aan dacht'. Zo kan men de mind ook associëren met het rationele denken. Andere, bredere of diepere associaties van het woord mind, zijn de psyche of de ziel.

Inmiddels is het Engelse woord *mindfulness* ook in het Nederlands ingeburgerd, dus dat maakt een nieuwe invulling mogelijk én gepast. In de eerste plaats mind. Dit woord verwijst naar een innerlijk fenomeen dat ik voor het gemak met geest vertaal. De geest is per definitie niet-materieel. Voor ons gevoel leeft de geest in ons lichaam, maar is niet vanzelfsprekend identiek aan ons lichaam. We zeggen immers 'mijn lichaam' en niet 'ik lichaam'. Instinctief gaan we er dus van uit dat er naast of binnen mijn lichaam iets bestaat dat 'ik' ben. En we beschouwen ook allerlei ›

1) Ik put hierbij uit mijn eigen ervaring als organisatieadviseur en mindfulnesstrainer. Voor meer informatie over hoe mindfulness kan worden toegepast bij organisaties en bedrijven, zie The Potential Project (*www.potentialproject.com*), waarbij ik aangesloten ben.

verschijnselen, zoals gedachten, emoties en gevoelens, als aspecten van onze geest. We ervaren de mind dus als verschillend van het lichaam. Dit roept allerlei vragen op vanuit het gangbare westerse wetenschappelijke wereldbeeld, dat er gemakshalve van uitgaat dat de mind de hersenen zijn, dus dat de mind identiek met ons stoffelijke lichaam zou zijn.

Mind

Hoe definiëren we mind in het Westen? Allerlei wetenschappers zijn bezig tot een algemeen aanvaarde definitie te komen, maar een blik op de stortvloed van artikelen toont ons dat consensus nog ver weg is.

Een gangbare definitie is geformuleerd door Jon Kabat-Zinn (1990), die mindfulness als eerste westerse wetenschapper bestudeerde: 'De aandacht die aan de ervaring op het huidige moment, zonder oordelen of afleidingen, wordt gegeven.' Als je naar andere veelgebruikte definities in de wetenschappelijke literatuur kijkt, bevatten die woorden als open, aandachtig en aanwezig. Deze woorden komen in de buurt van de boeddhistische definitie van de mind als helder en wetend. De geest is in staat iets – een extern of intern object – te laten verschijnen (ofwel helder te maken) en daaraan vervolgens enige betekenis te geven, zoals een stoel (extern object) of een gedachte (intern object). Zo kan de geest een object kennen en worden objecten met recht verschijnselen genoemd. Ze verschijnen aan de geest en vervolgens duiden we ze met een betekenis. De mind is dan datgene wat het verschijnsel doet verschijnen aan zichzelf.

Een meer dynamische definitie van mind is ontwikkeld door psychiater Daniel Siegel (2009). In talloze trainingen voor psychiaters stelde hij vast dat zelfs zij die zich vakmatig met de psyche bezighielden, geen eenduidige definitie van de psyche hadden. Een schokkende vaststelling! Samen met collega's kwam hij tot de volgende definitie: 'Het interpersoonlijke en lichamelijke reguleringsproces van kennis- en energiestromen.' Deze definitie verwijst nadrukkelijk naar het vermogen om de mind te reguleren of te besturen, alsmede naar de relatie van de geest met het eigen lichaam en dat van anderen. De mind is dus niet alleen een staat van zijn, maar ook een dynamisch proces waarop wij zelf invloed hebben.

Samengevat, de mind is een open en wetend verschijnsel, dat in een dynamische relatie met het lichaam en zijn omgeving bestaat. Daarbij manifesteert de mind zich middels het lichaam, het gevoel (het interpersoonlijke), het denken (informatie) en de beweging (energie, inspiratie).

Fulness

En hoe zit het met het woord *fulness*? Dat betekent letterlijk volheid. Kunnen we dus 'vol zijn van mind'? Als je de tegenovergestelde term *mindlessness*, of afwezigheid van geest of bewusteloosheid/buiten bewustzijn, neemt, is de betekenis vrij duidelijk. We mogen dan in ons dagelijks leven niet letterlijk 'bewusteloos' zijn, maar doen wel bijna alles op de automatische piloot; we zijn ons onbewust van waarom we het doen en wat de gevolgen ervan zijn. Dit is de kern van het probleem dat mindfulness adresseert. Je kunt dan zeggen dat mindfulness streeft naar 'volledig bewustzijn of volledige aandacht'. Dit dekt de lading goed. De mindfulnessbeoefening impliceert dat we deze volledige aandacht kunnen ontwikkelen en dat dit te trainen valt. Gezien vanuit onze huidige hectische en oppervlakkige cultuur klinkt dit als een irreële ambitie. Maar toch is dit de grote belofte. Gelukkig zijn er op dit moment mensen die deze belofte proberen waar te maken, en van wie we veel kunnen leren. En hiervoor hoeven we niet meer naar een grot in de Himalaya of naar een Indiase ashram te reizen. We kunnen wetenschappelijke verslagen lezen van westerse mensen die mindfulness beoefenen en daarmee resultaten hebben geboekt.

Waarom zouden we mindfulness willen?

In het verleden zag men mindfulness en meditatie vaak als vormen van escapisme voor spirituele zoekers. Als je de harde werkelijkheid niet wilde zien, leek het alsof je naar binnen kon vluchten en in een soort innerlijke fantasiewereld weg kon dromen. Maar dit is ver van de waarheid. Iedereen die daadwerkelijk mindfulness heeft geprobeerd weet dat je daarmee de harde werkelijkheid juist goed leert zien en doorgronden. Vandaar de term 'volledige aandacht'. De bedoeling is het tegenovergestelde van wegvluchten. In onze gewone staat zijn onze gedachten juist veelal bezig weg te vluchten uit het hier en nu.

Je kunt je afvragen: waarom zou ik deze volledige aandacht moeten willen? De wereld is immers al moeilijk genoeg, waarom zou je je dan nog meer bewust moeten worden van de moeilijkheden? Is niet 'even nergens aan hoeven denken' de ultieme vorm van genot? Dit is het beste uit te leggen aan de hand van moderne inzichten van de neurowetenschap.

Er vinden vele activiteiten in onze hersenen plaats, maar deze zijn terug te brengen tot twee aparte hoofdactiviteiten. Ten eerste het registreren van een directe ervaring. Een geluid, een visuele indruk, een tactiele gewaarwording, een beweging, een emotie. Ten tweede het maken van een verhaal, een analyse en een creatie. We zijn dan bezig de ervaringen die we gehad hebben, of denken te moeten hebben, te interpreteren; we maken er een verhaal van. Deze verhalende functie is niet actief als we in de directe ervaring zitten. Omgekeerd: als we in de verhalende modus zitten, hebben we nauwelijks toegang tot de directe ervaring.

De directe ervaring vindt plaats in het nu. De verhalende mind werkt met zaken die in het verleden speelden en/of in de toekomst kunnen gaan spelen. De directe ervaring kent geen tijd, slechts verandering van moment op moment. Het verhalende brein komt echter met een klok, en daarmee met maanden, jaren en eeuwen, waardoor het ver naar het verleden en de toekomst kan kijken.

Het probleem is dat ongetrainde mensen geen controle hebben over de aandacht. Als deze in de directe ervaring zit, schiet hij ongewild naar het verleden of de toekomst. De directe ervaring en het verhalende commentaar lopen vervolgens voortdurend door elkaar. Bijvoorbeeld: als we een plezierige ervaring hebben (bijvoorbeeld lekker eten of drinken, of seks), gaat onze geest verhalen maken – bijvoorbeeld 'deze wijn is te duur' of 'houdt ze wel van mij?' – die ons afleiden van de directe ervaring.
Omgekeerd: als we moeten nadenken of een probleem moeten oplossen, kunnen we onze aandacht er niet bij houden. Dan stoort die zich aan iets wat we direct ervaren, zoals een voorbijrijdende brommer of een te warme of te koude kamer. We hebben dan geen beheersing over waarop we onze aandacht richten.

Mindfulness leert ons de aandacht bij het object van onze keuze te houden. Dat geeft een gevoel van mentale vrijheid

Daarmee wordt de kwaliteit van onze aandacht (en die van het leven) ondermijnd.
Mindfulness leert ons de aandacht bij het object van onze keuze te houden. Dat geeft een gevoel van mentale vrijheid. We kunnen dan immers beter sturen waaraan we aandacht geven. Het maakt ons denken en handelen efficiënter waardoor we meer tevreden zijn met ons leven. De kwaliteit van ons leven gaat omhoog.

De weg naar het hier en nu

Voor de moderne mens is dit niet zo eenvoudig: onze hersens staan vaak obsessief in de verhalende modus. We hebben zó veel aan ons hoofd dat we voortdurend ergens aan denken, met daarbij vaak een knagend gevoel van zorg en onrust. Krijg ik het wel af? Heb ik alle mails beantwoord? Heb ik mijn agenda wel goed gepland? Hoe pas ik alles erin? Onze geest staat aldoor op *high alert*. Dit proberen we te doorbreken door op zoek te gaan naar directe ervaringen, want die geven ons dan even mentale rust.

Als we in balans zijn, werkt het inderdaad zo. Dan komt een directe ervaring tot onze beschikking door bijvoorbeeld een boswandeling te maken of een goede cappuccino te drinken. Op die momenten kunnen we dan weer even het nu ervaren. Dat levert direct fysieke en mentale ontspanning op.
Maar als de onrust in ons denken te hoog is, zoals bij velen in de moderne multimediasamenleving het geval is, zullen we op zoek gaan naar grotere kicks die ons naar het nu kunnen brengen, vaak met ongewenste bijwerkingen. Dan grijpen we bijvoorbeeld naar drank of naar adrenalineverhogende ontspanning (zoals extreme sporten), oplossingen die ons niet wezenlijk ontspannen. Zodra de stress terugkeert, gaan we onvrijwillig weer op zoek naar de nieuwe kick, die op den duur vaak groter moet worden om hetzelfde effect te leveren.
Met andere woorden: hoewel deze kicks ons een nu-moment geven, gebeurt dit op een onbeheersbare manier. Zo worden we telkens teruggeworpen naar een staat met onrustige gedachten, die obsessief teruggaan naar wat zich afspeelde in het verleden of die zich zorgen maken over de toekomst.
Mindfulness kan ons leren om vrijwillig en op een beheersbare manier terug te keren naar het hier en nu. We krijgen meer vat op onze geest. Dat is belangrijk voor ons welzijn, want het hier en nu is – mits oprecht ervaren – altijd een goede ervaring. Er is nooit iets onaanvaardbaars in het hier en nu. Het is wat het is. Adem in en adem uit. Stap na stap, ervaring na ervaring. De mens in zijn natuurlijke staat is niet angstig of gespannen. Hij heeft een goede natuur die alles kan aanvaarden en accepteren. We herkennen deze voordelen in het gezegde 'De mens heeft het meest te lijden van het lijden dat hij vreest'. Bijna elke ervaring kan door de open en rustige geest worden aanvaard. Het zijn de angsten over de toekomst of onverwerkte herinneringen uit het verleden die mensen meestal het grootste lijden brengen.

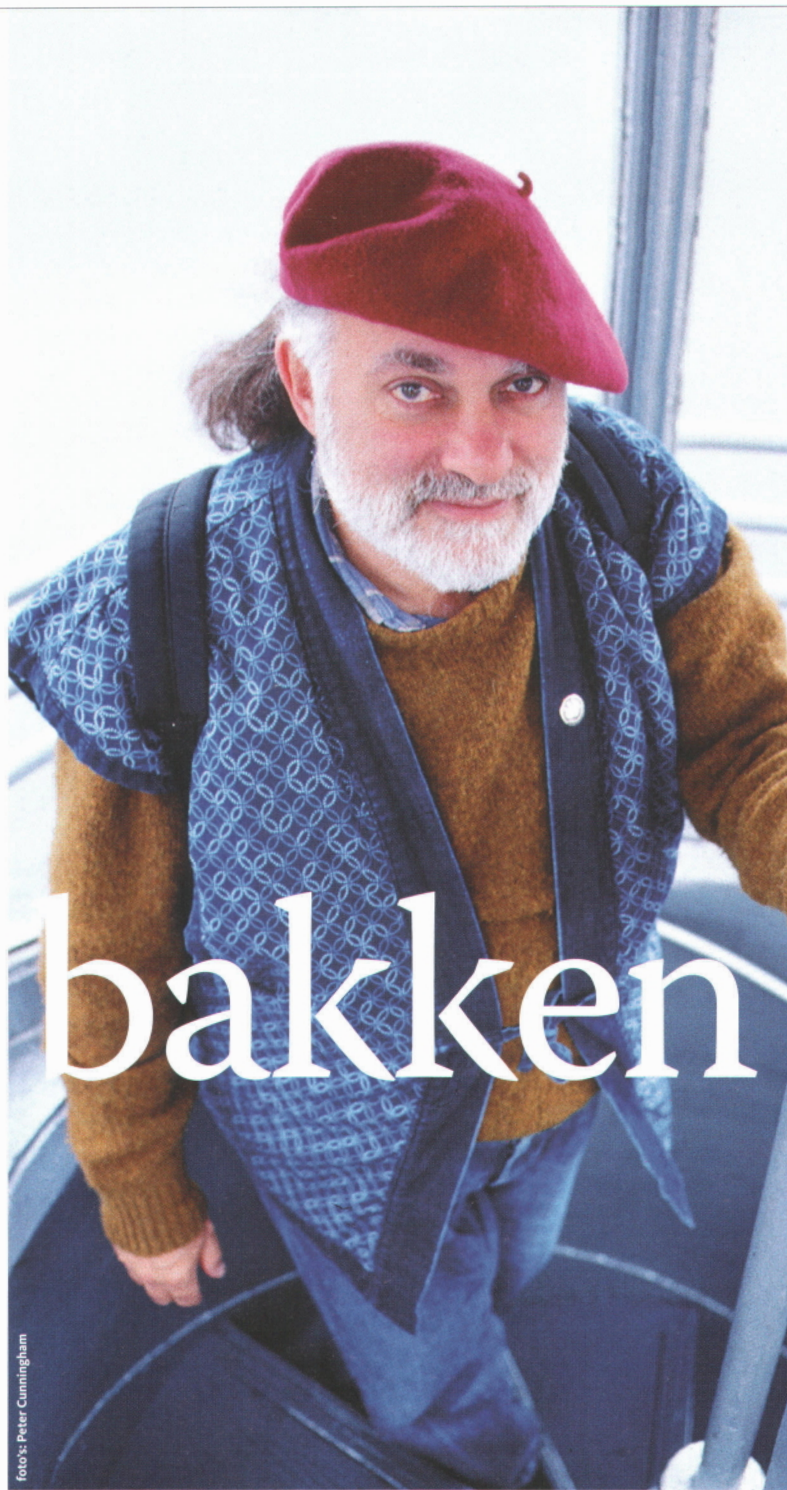
Correcte toepassing

Het is verheugend dat er veel behoefte is ontstaan aan mindfulness in het Westen, met een praktische toepassing voorbij de religieuze context. Maar er is nog een hele weg te gaan. Allereerst moet er een juist begrip verkregen worden, van zowel de theorie als de praktijk van mindfulness, want daarover bestaan nog vele misverstanden. Velen verwarren mindfulness met simpelweg rustig en relaxed worden en zien over het hoofd dat mindfulness juist ook de training van alertheid, focus en helderheid behelst. Ook dient mindfulnessbeoefening kwaliteiten zoals geduld, vriendelijkheid, empathie en ethisch besef te bevorderen. Dit inzicht is belangrijk bij de overdracht van mindfulness in de westerse, niet-boeddhistische context. Dat er vervolgens nog een spirituele toepassing is van mindfulness – de weg naar verlichting, zoals Boeddha heeft aangegeven – is voor de meeste westerlingen van latere zorg. Dit hoeft niets af te doen aan het praktische nut dat men kan ervaren door mindfulness te beoefenen.

Een interview van Kees Klomp met Bernie Glassman

Ik heb niet veel helden. Maar Bernie Glassman is er onmiskenbaar een van. Ik heb al jarenlang grote bewondering voor de pionier van het *socially engaged buddhism*, die de boeddhistische beoefening – eigenhandig – ingrijpend verrijkte met innovatieve en creatieve initiatieven als de straatretraite en de Greyston

Koekjes bakken



Bakery, de op boeddhistische beginselen gebaseerde bakkerij in New York waar thuislozen werken. Toen *BoeddhaMagazine* mij vroeg om Bernie Glassman te interviewen in het kader van het dertigjarig lustrum van de bakkerij en het tienjarig lustrum van het boek *Zen in actie* dat hij daarover schreef, nam ik die uitnodiging dan ook in grote dankbaarheid aan.

Terwijl ik me nestel achter een laptop op het kantoor van *BoeddhaMagazine* in Rotterdam, komt Bernie Glassman via Skype in beeld in Yonkers, New York. Het eerste dat me opvalt is dat hij oud oogt; een beetje broos zelfs. Glassman nadert de 80 en dat zie je ook. De broze indruk verandert echter onmiddellijk als Glassman zijn mond opendoet. Met krachtige en vitale stem begint hij vol enthousiasme te vertellen over het succes van de Greyston Bakery: 'Greyston is een schoolvoorbeeld geworden dat wordt bestudeerd op de universiteiten en hogescholen in Amerika. Yonkers was dertig jaar geleden een hele slechte wijk; de sociale problemen waren gigantisch. Drugs, aids, geweld, armoede. Het was hier allemaal, en in gigantische proporties. Het had procentueel zelfs de meeste thuislozen van heel Amerika. Uit onderzoek is gebleken dat het daklozencijfer in Yonkers met 75% is gedaald. Terwijl het gemiddelde in andere Amerikaanse wijken en steden is gestegen. Dat is de verdienste van de Greyston Mandala (red.: een verzameling door Glassman opgezette for-profit- en not-for-profitorganisaties in Yonkers, met de Greyston Bakery als warm kloppend hart), die op verschillende manieren bijdragen aan het bestrijden van sociale problemen aldaar. We zijn in de loop der jaren een reële factor van belang geworden.'

steeds dezelfde hulpbehoevende mensen aan op dezelfde manier als 25 jaar geleden. En we helpen de mensen nog steeds op dezelfde, spirituele wijze op weg uit hun benarde sociale situatie.'

Vertel daar eens wat meer over …

'Wij nemen sinds jaar en dag aan via *open hiring*. We doen geen antecedentenonderzoek en houden zelfs geen sollicitatiegesprekken. We weten van tevoren al dat alle mensen die zich bij ons aanmelden kampen met serieuze sociale problemen. We brengen daar geen enkele categorisering of rangorde in aan. Iedere persoon en ieder probleem is even welkom. We werken daarom met het *first come, first serve*-principe. Mensen melden zich aan en schrijven zich in. Als er werk is, is degene die boven aan de lijst staat aan de beurt. We zijn door ons succes ondertussen wel een dusdanig populaire werkgever in Yonkers geworden dat mensen graag bij ons willen werken en er wachtlijsten zijn. We kunnen de mensen die op de wachtlijst terechtkomen geen baan bieden, maar we proberen ze wel te helpen door ze een *job training* te bieden. Ze kunnen dan weliswaar niet op korte termijn bij ons terecht, maar we kunnen ze in ieder geval een grotere kans geven bij andere werkgevers.'

voor vrede

Kun je die impact bedrijfsmatig kwantificeren voor de lezers?

'In de eerste jaren had Greyston Bakery een omzet van minder dan 100.000 dollar per jaar. Dat was in de tijd dat de bakkerij diende als levensonderhoud voor onze zengemeenschap, en we primair ambachtelijk brood en cakes bakten. Er werkte toen slechts een handjevol mensen die dit vakmanschap beheersten. Toen we na een aantal jaren een deal maakten met Ben & Jerry's – we werden de huisbakker van de brownies en cookies die zij in hun ijsjes gebruiken – schoot de omzet in één keer omhoog naar een kleine miljoen dollar per jaar. Dit was ook het moment waarop we overgingen op simpeler productiewerk en dak- en thuislozen in dienst konden nemen. Na de overname van Ben & Jerry's door Unilever is hun business – en daarmee dus ook onze business – continu gestaag blijven groeien. We zitten nu op zo'n 15 miljoen dollar omzet per jaar en hebben continu meer dan 200 mensen in dienst in meer dan 15 bedrijven en organisaties.'

Dat klinkt alsof het bedrijf ingrijpend in veranderd …

'Alles is veranderd. Maar tegelijkertijd is er ook niks veranderd. Greyston is qua omvang big business geworden en qua organisatie heel professioneel, maar de spirituele intenties en het daarbij horende intrapersoonlijke en interpersoonlijke groeipad hebben daar niet onder geleden of aan kracht ingeboet. We nemen nog

Jullie zijn natuurlijk zo'n populaire werkgever geworden omdat jullie aanpak werkt. Hoe gaat dat in zijn werk?

'Wij werken met een programma dat we het *Pathmakers*-programma noemen. Omdat we te maken hebben met een groep kwetsbare mensen, is het geen kwestie van alleen maar zorgen voor een opleiding, een baan en een inkomen. Er komt veel meer bij kijken. Iedere nieuwe werknemer krijgt daarom een *tailor-made* pad aangeboden dat is gebaseerd op de vijf boeddhafamilies. We vragen wat ze van ons nodig hebben. Wat willen ze qua werk bewerkstelligen? Wat qua educatie? En wat qua relaties? En ten slotte: wat sociaal en spiritueel? Zo ontstaat er een holistisch plan van aanpak waarin we intensief en doelgericht met mensen aan de slag gaan en zij zichzelf en hun leven diepgaand en volledig transformeren.'

Maakt dit Greyston tot een – primair – spirituele onderneming in plaats van een sociale onderneming?

'Absoluut. Greyston is geen conventionele sociale onderneming. Het is veel meer een spirituele onderneming. Het is zelfs een expliciet boeddhistische onderneming. Maar het mooie is dat het die signatuur helemaal niet meer nodig heeft. Toen ik er dertig jaar geleden mee begon, was het heel nadrukkelijk het idee om een boeddhistisch bedrijf te beginnen. Ik had als zenleraar in die tijd ›



een belangrijk inzicht. Ik ervoer het lijden van de 'hongerige geesten' en kreeg een enorme behoefte om ze te bevrijden. Dat lijden vond niet zozeer plaats in de *zendo*, maar buiten in de maatschappij. In het normale leven. Daar wilde ik dan ook naartoe. Ik ging op zoek naar manieren en mogelijkheden om mijn boeddhistische beoefening van het meditatiekussen te verplaatsen naar de maatschappij. Ik wilde de maatschappelijke *upayas* (vaardige middelen, red.) vinden. Ik vond – en vind – de maatschappij een buitengewoon interessante plek omdat het zo echt is; daar gebeurt het leven heel direct. Greyston was in eerste instantie dus de belichaming van *socially engaged buddhism*. Het was letterlijk de plek waar ik de vijf boeddhafamilies op één geografische locatie kon verenigen. Ik heb me de eerste jaren intensief beziggehouden met de bakkerij. Later heb ik jarenlang bewust afstand genomen. Ik vond dat de medewerkers en directie hun eigen stempel op het bedrijf moesten kunnen drukken. Sinds kort werk ik er na een intermezzo van meer dan vijftien jaar weer één keer per maand. Ik werk als vrijwilliger in de bakkerij, ondersteun de *Pathmakers* en ben een klankbord voor de directie. Ik beleefde op een van die werkdagen onlangs een memorabel moment. We vierden Mandala Day. Alle medewerkers van alle bedrijfjes en organisaties binnen de Greyston Mandala komen op die dag bij elkaar om ervaringen uit te wisselen en de woorden te vinden die de cultuur van Greyston het best beschrijven. Het was prachtig om te zien tot welke bewoordingen de nieuwe generatie Greystoners kwam. Mensen noemden spontaan wederzijdse afhankelijkheid, liefdevolle vriendelijkheid, openheid, dienstbaarheid en generositeit. Prachtig toch? Het zijn exact dezelfde boeddhistische beginselen die ik dertig jaar geleden – bewust – in het bedrijf heb gestopt. En dat terwijl er nu geen of nog nauwelijks boeddhisten werken bij de Greyston Bakery. Het manifesteert zich vanzelf.'

'Ik vind de maatschappij een buitengewoon interessante



Hoe ziet de toekomst van Greyston eruit?

'Goed. We groeien gestaag verder. We werken inmiddels goed samen met Unilever. Ze ondersteunen de sociale missie van Ben & Jerry's en van Greyston. Dat opent nieuwe deuren en dimensies voor ons. Greyston begint aan een superspannend nieuw hoofdstuk. We zijn in een vergevorderd stadium om het Greyston-model te gaan exporteren naar andere plekken in de wereld. De eerste plek waar we dat willen doen is Israël, in een stad op de grens van de Westbank. De stad kent een ongeveer gelijke verdeling van joden en moslims en wordt doorkliefd door de muur die de Israëli's daar neer hebben gezet. Het is een uiterst disfunctionele en destructieve samenleving. Wij willen letterlijk bij die muur een nieuwe Greyston Bakery beginnen waar joden en moslims samen gaan werken – onder leiding van een vrouwelijke moslim-CEO – in de hoop en verwachting dat goed samenwerken een gunstige invloed heeft op



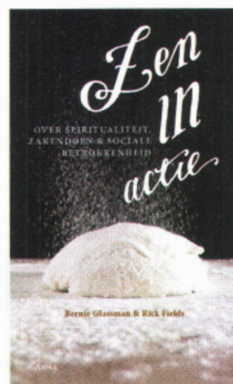
samen leven. Deze bakkerij gaat dan brownies en cookies bakken voor Ben & Jerry's in Europa; hetgeen voor Unilever gunstig is wat transport en *supply chain management* betreft. Maar voor ons geldt: we gaan koekjes bakken voor vrede!'

Ik weet uit eigen ervaring dat er veel – vooral jonge – mensen zijn die op spirituele wijze willen ondernemen. Heeft u – gebaseerd op uw ervaring met de Greyston Bakery – tips voor deze mensen?

'Ik ben sinds jaar en dag onderdeel van het *Social Venture Network* (een internationaal netwerk van sociale ondernemingen, red.). Ik zie daar onmiskenbaar dat sociaal ondernemerschap in opkomst is. Ik hoor veel positieve geluiden bij jonge mensen. Er waait duidelijk een andere wind dan dertig jaar geleden. Dat is goed nieuws. Maar ik heb twee kanttekeningen: ik zie ten eerste dat het sociale ondernemerschap vooralsnog beperkt blijft tot relatief kleine ondernemingen. De grote multinationals praten wel mee, maar doen niet mee, terwijl ze natuurlijk wel een enorme macht vertegenwoordigen. Ten tweede zie ik dat veel initiatieven tot sociale initiatieven beperkt blijven. Sociaal is goed, begrijp me niet verkeerd, maar het heeft een spirituele dimensie nodig om mensen echt te transformeren. Anders blijft het bij helpen. En helpen

plek omdat het zo echt is'

wordt wat mij betreft nooit *self-sufficient*. Ik raad mensen daarom aan om te werken via de drie principes die wij bij de *Zen Peacekeepers* hanteren: diep luisteren, getuige zijn en liefdevolle actie. Begin altijd met diep luisteren. Met open vizier. Verdiep je zonder vooropgezet plan en/of mening in het lijden. Alleen zo kun je het lijden echt zien. Alleen zo kun je ontdekken waar behoefte aan is en welke dienst je kunt vervullen. Zo zag ik, pas toen ik in Yonkers was, het thuislozenprobleem. Met mijn eigen ogen. En ik wilde daar wat aan doen. De vraag die dan vervolgens opkomt is: wat ga ik dan doen? Die vraag kun je beantwoorden door de volgende stap te zetten: het getuige zijn van het lijden. Word er één mee. Zoals je wellicht wel weet ben ik tussen de thuislozen in New York gaan leven. Ik wilde hun lijden aan den lijve ervaren. Ik wilde me in hun leven kunnen verplaatsen. Het is de ultieme manier om kennis te vergaren. In mijn geval ontvouwde zich zo het plan voor Greyston. Ik heb van tevoren nooit het idee gehad om een bakkerij te beginnen. Het diende zich aan. Ik kon uit eigen ervaring opmaken wat wel en wat niet zou werken. Ten slotte ga je over tot liefdevolle actie. Je zet je intenties om in dienende daden. Je doet wat nodig is om mensen en hun lijden te transformeren. En als je dan aan de slag gaat, moet je je elke dag bewust blijven van de zes rijken. Je zult ze elke dag tegenkomen. Dat hebben wij bij Greyston ook ervaren. Toen we Ben & Jerry's als klant kregen, waren we in het hemelse rijk aangekomen. Het was een droomcontract met een prachtbedrijf, dat ons in staat stelde enorme hoeveelheden koekjes te produceren en dus veel mensen aan het werk te zetten. Het betekende echter ook dat we in korte tijd enorm moesten groeien. Waarmee we binnen de kortste keren in de hel belandden. Die was er letterlijk tegelijkertijd. We hadden weliswaar een grote opdracht, maar nog niet de faciliteiten en/of de *skills* om het waar te maken. We hadden machines, mensen, recepten en ingrediënten nodig. De bank leende ons geld, en we gingen aan de slag. We stopten tijd, geld en energie in *research & development*, maar het lukte ons maar niet om goede koekjes te maken. Ben & Jerry's begon te morren. En daarmee ook de bank. Die wilde zijn geld terug, maar we hadden nog geen inkomsten. We zijn toen letterlijk langs de afgerond gegaan. Dat maakt je heel nederig. De kunst is alle omstandigheden gelijkmoedig te ontvangen; als je in de hel bent kan het alleen maar beter gaan. En als je in de hemel bent, kan het alleen maar slechter gaan.



Zen in actie is het boek waarin Bernie Glassman het verhaal van de Greyston Bakery vertelt. Het boek – dat bij vlagen leest als een spannend jongensboek – is een praktische handleiding voor *socially engaged buddhism* en laat lezers zien hoe zij economische, sociale en spirituele dimensies kunnen integreren tot een holistische vorm van beoefening, waarin zakendoen, sociale betrokkenheid en spirituele groei elkaar synergetisch beïnvloeden. *Zen in actie* is sinds jaar en dag mijn favoriete boeddhistische boek. Ik gebruik het veelvuldig om seculiere bedrijven de beginselen uiteen te zetten van wat ik maatschappelijk meedogend ondernemen – sociaal-spiritueel ondernemerschap – noem. Ik ervaar dagelijks hoe universeel het voorbeeld van de Greyston Bakery en de woorden van Bernie Glassman zijn.

Zenleraar **Frank De Waele Sensei** is leerling en dharma-opvolger van Bernie Glassman sinds 2011. Hij leidt de ZEN SANGHA in België, een gemeenschap van zenbeoefenaars die onderricht, beoefening en overdracht van de zenboeddhistische spiritualiteit aanbiedt. Frank is tevens *spirit holder* van de Zen Peacemakers in de Lage Landen. Samen organiseren ze onder andere straatretraites in de lijn van Bernie Glassman. Van dinsdag 10 tot en met 14 september vindt de 9e Europese straatretraite plaats in Brussel onder leiding van Frank De Waele Sensei. http://zensangha.be

→ *Wilt u meer weten over het werk van Zen Peacemakers Lage Landen, stuur dan een mail naar info@zenpeacemakers.nl*

Oerkracht van leven

Interview met Ans Feijen door Diana Vernooij

'Vanaf 2000 zocht ik contact met oervolken. Ik ben in de Sahara geweest bij de Toeareg, ik was op Groenland, in Guatemala, Tibet, Ladakh. De laatste zeven jaar reisde ik op en neer naar West-Papoea.'

'Mijn reizen heb ik altijd zelf gefinancierd. Ik ben nooit in de verleiding gekomen om mijzelf als ontwikkelingswerker te zien. Als je je verbindt aan een ontwikkelingsorganisatie zit je vast aan een opdracht: er moet iets gerealiseerd worden daar. Organisaties die vooral iets willen brengen, gaan voorbij aan wat de kracht en schoonheid van de Papoea's is en hoe zij de dingen organiseren. Ik vind dat arrogant en heb altijd het tegendeel gedaan. Ik ben naar Papoea gegaan omdat ik wist dat ik er veel kon leren. Zij gaven mij het allerbeste van wat zij te geven hadden en in wederkerigheid gaf ik hun het beste van mijzelf.

Omdat ik me steeds meer verbonden voelde, ging ik telkens weer terug. Zeven keer ben ik naar Papoea gegaan en dan steeds voor drie maanden, omdat ik vanwege het visum, de mensen die mij in Nederland lief zijn, het geld en mijn gezondheid weer weg moest. Dan ging ik terug om te werken en te sparen voor weer een ticket. Ik nam een enkele reis, ik regelde niets van tevoren. Ik zag wel.'

Portemonnee

'Ik begon als vanzelf met straatkinderen te werken. Naar straatkinderen hoef je niet te zoeken. Ik ging met ze picknicken, en toen kwamen er volwassenen op af en van de ene volwassene kwam ik bij de andere. Dat wijst zichzelf. Ik zorgde ervoor dat ik vrij was om me te verbinden met de mensen die ik goed vond en te switchen als ik iemand trof die ik niet vertrouwde. Dat deed ik vanuit mijn intuïtie. Soms kwam ik in situaties terecht waar ik zo snel mogelijk uit moest zien te komen. Maar er waren altijd mensen die mij op weg hielpen. Door sterk in het moment te blijven, door te blijven voelen of ik nog ja kon zeggen, ben ik in contact gekomen met de juiste mensen.

Ik werd uitgenodigd binnen de gemeenschap te wonen. Ik kreeg als vanzelfsprekend, zonder dat iemand mij nog kende, de beste plek in de woning. De familie waar ik bij woonde gaf mij te eten, kookte voor mij het water uit de rivier en maakte voor mij een beschutte plek waar ik kon douchen en naar het toilet kon gaan. De gemeenschap zorgde voor mijn veiligheid. Tijdens moeilijke trajecten werd ik bij de hand genomen, werd mijn rugzak overgenomen en droegen ze me op hun rug naar de overkant van de rivier. De mensen bij wie ik woonde vertelden me over hun zorgen en problemen. Steeds onderscheidde ik wat juist was en wat niet. Soms wilde iemand vooral geld. Dat wilde ik niet en dat liet ik zien. Doordat ik niet steeds mijn portemonnee trok en niet overal een financiële oplossing gaf, verdwenen de mensen die uit winstbejag met mij omgingen.'

Varkensvlooien

'In de gemeenschap waar ik woonde kwamen ziekten voort uit de leefwijze. De mensen sliepen samen met de varkentjes, men dronk uit de rivier waarin de ontlasting van de dieren dreef. In het begin deed ik dit ook allemaal, al vroeg ik om gekookt water. Maar ik werd ziek. Toen ben ik gaan ingrijpen, allereerst gewoon voor mezelf, het was puur overlevingsdrang. We raakten in gesprek en toen ontstond er interesse. Varkensvlooien ›

Als je met een volk optrekt, doe het dan ook vanuit de kracht van dat volk

foto's: Jan Griffioen

vreten diepe gaten in de huid. We gingen zout halen om die diepe wonden schoon te maken. We gingen water koken, zetten de varkens apart, kochten spullen ter bestrijding van de mijnwormen, waar niet alleen ik last van had, maar zij ook.
Ik vertelde over hygiëne. Andersom vertelden zij mij wat ik niet moest doen. Daarom is veel gelukt. Ik woonde niet in een huis met glas en had geen auto zoals veel ontwikkelingswerkers, die op afstand bleven. Ik sliep in een hut met stro. Ik maakte de kinderen in het dagelijks leven mee en leefde hun leven.
Papoea's zijn arm. Ze eten daarom vaak alleen maar zoete aardappelen. Al het goede eten dat ze verbouwden, fruit, groenten, verkochten de vrouwen op de markt. Daarom verzwakten ze en gingen ze dood aan diarree, longontsteking, mijnwormen. Kinderen overleden aan aids, vaders kwamen om in de gevechten. Ook overleden veel mensen aan hepatitis B, en aan een parasiet waaraan ik zelf ook bijna ben doodgegaan.
In de periode dat ik er was, overleed er iedere dag wel een volwassene of een kind. Er waren dagelijks indrukwekkende crematies. In het begin mocht ik daar niet bij zijn, maar later mocht ik mee. Dat was een eer. Zo lieten de mensen mij weten dat ik echt bij de gemeenschap hoorde. De rouwende vrouwen namen mij de eerste keren in hun midden, net alsof ik hun kind was, ze drukten mij tegen hun borst op al die momenten dat het crematieritueel zo heel confronterend was. Na een aantal uren kwamen de mannen mij halen en zorgden voor mij zoals zij ook voor hun zonen zorgen als die voor de eerste keer een crematie bijwonen.'

Straatkinderen

'Ik ontmoette Akhy Logo, die zelf een straatkind was geweest en zich van jongs af bekommerde om zijn lotgenoten. Hij gaf hun een slaapplek, veiligheid, eten, zodat deze kinderen uit de prostitutie konden stappen en weer naar school gingen. Hij wilde erg graag een school waar hij de straatkinderen op een eigen, aangepaste manier onderwijs kon geven zonder hen te beroven van hun 'straatleven'. Ik raakte betrokken en was onder de indruk van wat hij allemaal met de kinderen had bereikt. We trokken dagelijks met elkaar en met de straatkinderen op.
Papoea's plannen niet, ze spelen in op het moment. Ik kan dat ook, inspelen op het moment. Dit heb ik tijdens een lang verblijf in de Sahara, bij de Toeareg geleerd. Maar ik kan ook plannen. In samenwerking met Akhy hield ik in de gaten met welke kinderen we bezig waren en wat we nog moesten doen. We speelden in op elkaars kracht en dat leverde hele mooie dingen op.
Akhy begon me eerst mondjesmaat, maar later meer en meer, te vertellen over zijn frustraties. Om geld te genereren repareerde hij wekenlang computers. Hij investeerde het verdiende geld in zijn project. Toen ik zag hoe oververmoeid hij raakte, ben ik met hem mee gaan denken. Samen ontdekten we hoe het effectiever kon. Ik raakte gemotiveerd om hem financieel te helpen zodat hij zijn school kon realiseren. In Nederland ging ik geld zoeken om zijn werk te kunnen financieren.'

Vertaalslag

'Ik werkte bijna alleen maar met lokale bevolking. Op westerse mensen knapte ik af. Wat ontwikkelingsorganisaties willen is een pilot die ze, als deze succesvol is, overal kunnen uitrollen. Papoea's denken niet abstract, dus dat werkt niet. Als je met een volk optrekt, doe het dan ook vanuit de kracht van dat volk.
Amelia en Ones hoorden bij een van de families waar ik thuis was. Met Henk Hoogerink, een Nederlander, werkten ze al jarenlang samen aan een kraamkliniek. Toen ik bij hen was, liep de frustratie bij Amelia en Ones hoog op. Ze vertelden mij over alle dingen

> Toen heb ik met twintig stenen een cirkel getrokken en ben erin gaan zitten. Dat werkte

waar ze tegen aanliepen. Ik heb toen contact gezocht met Henk om de vertaalslag te maken. Dat werkte. Hij vertelde dat het om veel geld ging en dat hij verantwoording moest afleggen aan een fonds, volgens bepaalde eisen. Ik ben toen met Ones en Amelia mee gaan denken. We vonden, in samenspraak, manieren die pasten bij de Papoea's en die acceptabel waren voor de sponsors in Nederland. Twee jaar geleden is de kraamkliniek geopend. Amelia heeft er de leiding en draagt bij aan het verminderen van de kindersterfte.'

Lijden

'Mijn grootste uitdaging zit in mijn uithoudingsvermogen. In Papoea raakt men elkaar vaak en veel aan. Dit was voor mij een helende ervaring. Steeds weer was er dat fysieke contact, dat gevoel van samenzijn, bij elkaar horen. Maar aan de andere kant heb ik behoefte aan rust en tijd voor mezelf en soms wilde ik geen anderen in mijn territorium. Papoea's doen dat steeds. Die kruipen altijd dicht tegen elkaar aan en zijn er niet aan gewend om afstand te bewaren. Daardoor raakte ik soms overprikkeld. Dan moet



ik goed op mezelf passen. Op een dag was ik na een lange trektocht heel moe. Toen heb ik met twintig stenen een cirkel getrokken en ben erin gaan zitten. Dat werkte, onder grote hilariteit, maar het werkte. Ik had een cirkel van anderhalve meter vrijheid om me heen gemaakt. Ik ging in mijn dagboek schrijven. Ze zaten nog wel om me heen en keken naar mij, maar fysiek was ik even los. Daarna hadden we een heel leuk gesprek over onze verschillen, over wat we doen als we aan onze persoonlijke grenzen zijn gekomen.

Door mijn verblijf bij oervolken kwam ik in contact met de cyclus van leven en dood. Ik heb veel verschrikkelijke dingen gezien. Er was altijd sprake van oorlog, van onderdrukking, corruptie, onrecht. Samen met de mensen bij wie ik verbleef, leefde ik daarmee. Natuurlijk was er ook sprake van verzet, van pogingen om de situatie te veranderen, maar tegelijkertijd leven de Papoea's, en ook de Toeareg en de Tibetanen, sterk in het hier en nu. Het was de reden dat ik daar was. Bij hen ben ik in contact gekomen met de oerkracht en heb ik geleerd in harmonie te zijn met wat er is.

Terug in Nederland kreeg ik problemen. Toen ik niet langer gedragen werd door de levenskracht van de mensen, moest ik die in mezelf hervinden, me daar innerlijk mee verbinden. Dat lukte niet zomaar. Opeens kwam ik in een heel diep rouwproces terecht. Ik huilde zonder dat ik wist waarom. Terugkijkend weet ik dat ik heb gehuild om het gevoel van afgescheiden zijn, van niet in contact zijn met de schoonheid en de oerkracht van het leven. Toen ik zomaar opeens de levenskracht van de straatkinderen in mijn hart terugvond, voelde ik me diep geheeld. Ik zag het lijden, maar ik was weer in verbinding met dat wat groter is: de oerkracht van het leven.'

Sjamanen

'In 1992 ben ik begonnen met vipassana en in 1997 met sjamanisme. Jotika Hermsen en Jan van der Stappen zijn vanaf het begin mijn leraren. Ik zat, toen ik in Papoea was, midden in een conflict tussen sjamanisme en boeddhisme. Ik worstelde met de vraag in welke richting ik verder moest gaan, waar ik leiding moest nemen. Ik kwam niet uit het dilemma. Van jongs af heb ik me sterk verbonden gevoeld met God en met Het Licht. In de vipassanaretraites vond ik de stilte in mezelf terug, in de afzondering kwam ik weer in de geestelijke sferen van Licht. Tien jaar lang deed ik twee of meer retraites per jaar. In vipassana groeide ik enorm, ik kreeg veel inzichten. Ik heb me leren losmaken van het automatisch resoneren met iedereen om me heen. Ik wist niet dat ik dat van nature deed, ik leerde te kijken naar het onderscheid tussen jou en mij. Ik leerde alles waarnemen zonder er in mee te gaan. Jotika Hermsen heeft me door haar accepterende houding en liefdevolle bejegening veel gegeven en laten ervaren. Ik ben dankbaar voor alles wat zij mij heeft geleerd. Vipassana heeft me geholpen om onmogelijke situaties uit te houden, om niet weg te gaan van de pijn.

Als ik uit een retraite kwam, gaf Jan van der Stappen mij vaak weerwoord. Door de retraite raakte ik onthecht. Ik deed dit al van nature, door vipassana werd die neiging in mij sterker. De sjamanistische traditie heeft me geholpen om de juiste verbinding te ervaren, om mijzelf op een aardse en fysieke wijze te beleven. Later begreep ik de essentie van ›

'Vipassana heeft me geholpen om onmogelijke situaties uit te houden'

vipassana beter, maar daar heb ik wel de hulp van de sjamanen voor nodig gehad.
In contact met sjamaan Jan van der Stappen was er veel strijd, maar de liefde was niet in het geding. We accepteerden allebei het conflict als hulpbron. Hij confronteerde me met mijn gedrag, met mijn afgescheiden-zijn, mijn arrogantie en ook met het feit dat ik overal een oordeel over had en niet in harmonie leefde met het leven. Ik werd er razend van. Maar nu ben ik erg blij dat hij mijn leefwijze van onthechten heeft aangevochten. Hij heeft voor mij de deur geopend naar de oervolken. Dat wat ik niet kon, niet durfde, dat kon ik bij hen leren: leven in verbinding met de natuur, leven vanuit mijn hart te midden van de gemeenschap.'

Juist handelen

'Oervolken hebben me inzicht gegeven in wat juist handelen precies is. Doordat ik met hen samenleefde, was er geen ontsnappen mogelijk. Ik was daar, ik had ingestemd met mijn afhankelijkheid. Ik moest in die omstandigheden mijn antwoorden geven. Hoezo vergeestelijken: je moet van A naar B en er zitten drie rivieren tussen, dus moet je flink sjouwen en door het water gaan en goed eten.

De leiders van de oervolken zijn sjamanen. Zij zijn gericht op het creëren van welwillendheid, op goede afstemming en resonantie. Binnen het sjamanisme is alles gericht op 'leven in verbinding'. Waar het om gaat is dat mensen hun hart kunnen openen en in harmonie met de omringende wereld weten wat ze moeten doen. Sjamanen leven in overgave aan de wetten van het leven en in samenwerking met de Grote Geest.
Tijdens mijn reizen leerde ik de diepere betekenis hiervan kennen. Maar anders dan de Papoea's ben ik niet overgeleverd aan het collectieve bewustzijn. Mijn ik-kracht is goed ontwikkeld. Hierdoor kan ik tegelijkertijd mijn gezonde verstand gebruiken en mijn persoonlijke beperkingen aangeven. Zo is juist voelen en juist handelen verbonden met zowel het eeuwige en tijdloze als met het persoonlijke en door aarde en tijd begrensde.
Ik weet nu: voor mij gaat het erom het Licht in de materie te beleven. In mijn proces was indalen en incarneren nodig. Voor een ander zal het er juist om gaan de materie te ontstijgen en te vergeestelijken. We ontmoeten elkaar in hetzelfde punt, daar waar geboorte en sterven samenkomen en voortdurend in elkaar blijven overgaan. Sjamanisme of boeddhisme: het achtvoudige pad blijft staan. Er is geen vooraf uitgestippelde weg. Het zoeken naar wat juist is, dat moet ieder mens voor zich doen. Je kunt alleen maar je eigen unieke antwoord geven.'

→ Ans Feijen heeft een praktijk voor integratieve therapie in Barchem, Gelderland. Zij werkt met kinderen en volwassenen,
www.ansfeijen.nl.
Stichting Air-Garam ondersteunt het werk van straatkinderen in Papoea,
www.stichtingair-garam.nl.

→ Diana Vernooij is filosofe en bedrijfskundige. Ze is manager in de maatschappelijke opvang in de kop van Noord-Holland, beoefent vipassana en is voorganger in basisgemeente De Duif te Amsterdam.

Leiderschaps-myopie

en wat daaraan te doen

Van Peter Drucker is de bekende uitspraak dat managers de dingen goed doen en dat leiders de goede dingen doen. In dit artikel zullen we die stelling nader bekijken en vooral bezien welke consequenties dat heeft, of zou moeten hebben, voor de ontwikkeling van leiders.

tekst: Piet Breed



Uitgangspunt daarbij is dat leiderschap misschien deels berust op aangeboren eigenschappen, maar vooral dat de meeste leiders, al dan niet met behulp van anderen, door ontwikkeling groeien in hun rol. In organisaties krijgt die activiteit dan de naam 'management development' – talentontwikkeling of ook wel, soms, leiderschapsontwikkeling.

Waar hebben we het dan over als we over leiderschap spreken? Het Center for Creative Leadership, een wereldwijde organisatie die zich richt op het onderzoeken en ontwikkelen van leiderschap/leiders, definieert leiderschap aan de hand van wat leiders doen: richting geven, afstemming bewerkstelligen en 'commitment' behouden. Deze beschrijvende 'definitie' zegt weinig over wat dan die richting zou kunnen of moeten zijn. Het laat derhalve de vraag open wat de juiste richting is.

De Dalai Lama zegt in zijn boek over leiderschap dat de belangrijkste taak van een leider bestaat uit het nemen van beslissingen. En niet zomaar beslissingen: juiste beslissingen. Zonder dat er een concrete aanwijzing staat hoe dat er dan uitziet, is wel duidelijk dat de juistheid van een beslissing te toetsen valt aan wat in het boeddhisme het 'juiste inzicht' wordt genoemd. Dit is niet de plaats voor een verhandeling over het boeddhisme, maar één element daarvan is voor ons betoog van belang: de onverbrekelijke samenhang van alle dingen. 'Dit is, omdat dat is,' is de uitdrukking die men daar vaak voor tegenkomt. Thich Nhat Hanh, een boeddhistische monnik en vredesactivist, gebruikt de term 'inter-zijn' om aan te geven dat niets bestaat zonder al het andere en dat alles in alles is vertegenwoordigd. Om een idee te krijgen wat daarmee wordt bedoeld, pak je een willekeurig voorwerp van je bureau, of waar je maar zit terwijl je dit leest. Vraag je dan ›

af waaruit dit bestaat. Goed doordenkend kom je dan tot een grote hoeveelheid grondstoffen, die ontstaan zijn uit andere al dan niet levende stoffen, de natuur, regen, zon en aarde die stoffen getransformeerd hebben, mensen die dit gedolven, vervoerd, gefabriceerd en geadministreerd hebben, mensen die deze mensen weer opgeleid hebben (en die zelf ook weer zijn opgeleid), etc. Het hele universum zit in dat ene voorwerp. Dat is 'interzijn'.
Vanuit deze optiek zou je dus kunnen zeggen dat juiste beslissingen altijd beslissingen zijn die er rekening mee houden dat alles met alles samenhangt of een eenheid vormt, en dat de 'belangen' van al die zaken dus optimaal gediend moeten worden. Respect is daarbij een sleutelwoord.



Veel organisaties – maar nog veel te weinig – belijden aandacht te hebben voor *people, planet and profit*. Op het eerste gezicht is dat mooi. Afgezien van het verschijnsel dat er vaak stiekem een hiërarchie in deze begrippen wordt aangebracht (profit staat feitelijk meestal vooraan), wordt weinig doordacht of deze drie wel zonder meer kunnen samengaan. Er staat tenslotte niet: all people, the whole planet en fair profit, en in de praktijk ziet men ook een grote mate van selectiviteit, waarbij in het kapitalisme de profit uitsluitend voor de aandeelhouders geldt. Joel Magnuson, hoogleraar economie in Portland, Oregon (VS), geeft in zijn boek *Mindful Economics* een alternatieve visie op het proces van produceren, distribueren en consumeren, waar het in de economie om gaat. Het woord waar het om draait, is kleinschaligheid. Maar terug naar de rol en taak van de leider.

Veel leiders zullen het met Peter Drucker eens zijn dat zij er zijn om 'de juiste dingen te doen'. Alleen blijft de vraag wat die juiste dingen dan zijn. In de praktijk zien we dat de opvatting prevaleert dat de juiste dingen die dingen zijn die het meeste profijt opleveren. De laatste decennia komt daar aandacht voor het milieu bij, maar het moet niet te veel kosten.
Gesteld dat we het erover eens zijn dat de vraag naar het 'juiste' van een beslissing of naar de inhoud van de 'richting' niet zo eenvoudig te beantwoorden is, dan moet het ons verbazen dat dit aspect zo weinig, zeg maar vrijwel niet, aan bod komt in wat we op de markt aangeboden zien als 'leiderschapsontwikkeling'. Veel seminars, trainingen en colloquia en veel interne ontwikkelingstrajecten in organisaties richten zich toch vooral op het ontwikkelen van 'competenties'. Weliswaar worden die competenties vaak ruim omschreven, bijvoorbeeld als zelfkennis, flexibiliteit, verandermanagement, veerkracht of systemisch handelen, zodat er ruimte blijft voor precisering in de context van de organisatie, maar de waarom- en waartoe-vraag blijft vaak onbesproken.

Het wordt tijd voor een andere invulling van het proces van leiderschapsontwikkeling in en buiten bedrijven en organisaties. Leiders zouden eerst moeten leren (meer) systemisch te denken, ofwel oog te hebben voor de samenhangen en interacties en de daarmee gepaard gaande dilemma's en problemen. Binnen de context van de eigen organisatie kunnen we denk ik vaststellen dat dit in toenemende mate het geval is. Maar daar blijft het dan ook vaak bij. Dat is wat ik leiderschapsbijziendheid (myopie) noem: alleen of primair oog hebben voor wat er zich vlak voor je neus afspeelt. Leiders zouden, juist om de kwalificatie 'leider' te verdienen, oog moeten hebben voor het grotere geheel van wederzijdse beïnvloedingen, zeker nu dat grotere geheel (zeg maar de hele aarde en alles wat daarop is en leeft) volledig binnen het bereik van onze moderne waarneming is gekomen. Systemisch denken is denken op wereldschaal. Welke effecten hebben mijn beslissingen hier op het grote(re) geheel? Draag ik hiermee bij aan een hogere mate van vrede en welzijn (geluk) in de wereld? Veroorzaak ik geen schade, en als ik dat wel doe, hoe kan ik dat herstellen?

Naar mijn mening is de essentie van leiderschap terug te voeren tot drie dingen: aandacht, vertrouwen en dienstbaarheid. We zullen deze drie kenmerken wat nader beschouwen.

1. Aandacht

Het lijkt zo vanzelfsprekend. Natuurlijk moet je in de gaten houden wat er gebeurt. Tenslotte houden we de productie, de koersen, de klantretentie, het ziekteverzuim, en zoveel meer voortdurend in het oog. Liefst uitgedrukt in harde cijfers, want dat vergemakkelijkt de vergelijking en de communicatie. Ja, maar wie vergelijkt er eigenlijk? Wie communiceert er? En over wie en wat zeggen deze cijfers eigenlijk iets? Cijfers spreken eigenlijk altijd over het verleden en verwijzen naar gebeurtenissen in het verleden, niet naar mensen en niet naar het heden.
Ja, dat heden! Welbeschouwd is dat de enige tijd en plaats die we hebben om wat dan ook voor elkaar te krijgen. Slechts weinigen van ons zijn zich daar diepgaand van bewust. We leven alsof het heden slechts het (veelbelovende) voorportaal is van een veel betere toekomst. Machthebbers doen er alles aan om ons in deze droom te houden. De Amerikanen hebben deze droom zelfs tot

hun nationaal symbool gemaakt: the American dream! Het heden is hooguit een obstakel op weg naar die betere toekomst. In managementtermen: een 'challenge' die dan uitmondt in een 'opportunity!'
Altijd de dingen maar anders willen dan ze op enig moment zijn! Wat is dat voor een voorbeeldfunctie (leiders geven het voorbeeld, toch?) in termen van tevredenheid? En zou tevredenheid, echte te-vrede-n-heid, niet een belangrijke bijdrage zijn aan menselijk welzijn en geluk?
Betekent dat nu, dat we alles maar moeten stilzetten en een beetje tevreden gaan zitten te wezen? Dat is niet de bewering hier. Wél dat (veel) meer aandacht voor wat er is tot betere beslissingen en dus een betere wereld kan leiden. En, aandacht is een 'competentie' die door meditatie is te ontwikkelen!

2. Vertrouwen

Een tweede element van leiderschap, dat ook te ontwikkelen is, is vertrouwen. Nu heeft vertrouwen in onze taal twee (en misschien wel meer) betekenissen: het komt goed en jij zult me wel eerlijk behandelen. Je zou kunnen zeggen: vertrouwen hebben ín iemand en ergens óp vertrouwen. In ieder geval gaat vertrouwen erover dat je geen macht of controle hebt over iets of iemand anders en dat je toch die richting opgaat of met die persoon een verbinding, zakelijk of anderszins, aangaat.
Veel van onze zakelijke en organisatorische relaties zijn evenwel gebaseerd op het tegenovergestelde. En we zijn het normaal gaan vinden om ons tegen 'misbruik van vertrouwen' te gaan wapenen. Door middel van overeenkomsten en contracten en het daaromheen gesponnen netwerk van juridische activiteiten proberen we 'zekerheid' te creëren waar vertrouwen ontbreekt. Ook in de dagelijkse praktijk van de bedrijfsvoering gaan we steeds meer 'contractueel' vastleggen, bijvoorbeeld door middel van *performance management*.
Nu is vertrouwen niet iets dat je zomaar hebt, hoewel je het als kind in overmaat bezat. Je zou kunnen zeggen dat een groot deel van het proces van volwassen worden in onze maatschappij bestaat uit het reduceren van het aangeboren (toegegeven, wat naïeve) vertrouwen in anderen en in het leven in het algemeen. Voor leiders is vertrouwen onontbeerlijk, al was het maar uit de praktische overweging dat zij niet alles wat zich in hun verantwoordelijkheidsgebied bevindt daadwerkelijk kunnen beheersen. Ronald Reagan, voormalig president van de Verenigde Staten, sprak ooit de woorden: 'Vertrouwen is goed, controle is beter', een manier om (be)heersen te legitimeren, in dit geval in de relatie tussen de VS en de toenmalige Sovjet Unie met betrekking tot hun wapenarsenalen. Zo proberen organisaties vandaag de dag vertrouwen minder noodzakelijk te maken, door het ontwikkelen van steeds verfijndere controlemechanismen en instrumenten.
Controle creëert vanzelf een ongelijke en ongelijkwaardige positie tussen de controleur en de gecontroleerde. Als alle mensen 'vrij en gelijk in waardigheid en rechten worden geboren' (artikel 1 van de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens), is dit wellicht een vergrijp tegen de mensenrechten, maar in ieder geval geen situatie waarin vrede en geluk kunnen gedijen. In plaats van het verder ontwikkelen van controlemogelijkheden, zouden leiders er goed aan doen het vertrouwen van henzelf in de organisatie, de mensen, de leveranciers of de klanten te vergroten en er alles aan te doen het onderlinge vertrouwen van deze 'stakeholders' te bevorderen. Vertrouwen krijg je in de mate waarin je het geeft! Leren vertrouwen is een 'leiderschaps-ontwikkelings-taak'!

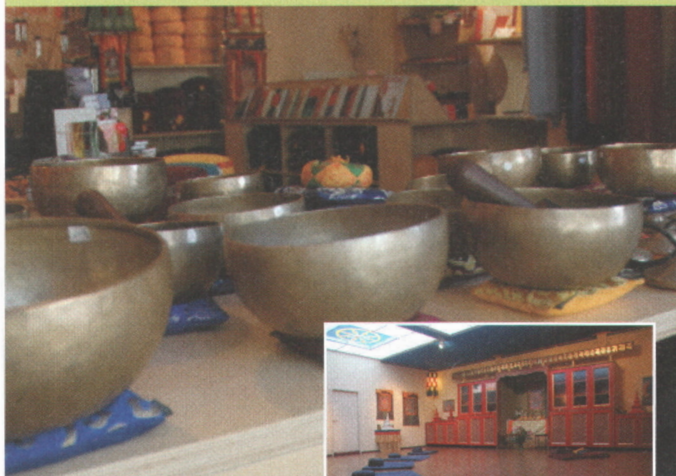
3. Dienstbaarheid

Het derde element van leiderschap in mijn visie is dienstbaarheid. Ook over dit begrip heersen wellicht de nodige misverstanden. Dienstbaarheid heeft niets met kruiperigheid of onderge-schiktheid te maken. Dienstbaarheid gaat over het ter beschikking stellen van je eigen kennis, kunde en vaardigheden – misschien beter gezegd, je hele persoon – aan een groter of algemener welzijn van mensen in je omgeving. Eerder hebben we al gezien dat die omgeving voor leiders in de 21e eeuw niets minder is dan de hele wereld.
Robert Greenleaf heeft het idee van Servant Leadership uitgewerkt en beschreven. Eén kenmerk hiervan is dat degenen aan wie de dienstbaarheid wordt betoond, groeien en er (niet noodzakelijk materieel) beter van worden. Hoewel hij erg de nadruk legt op het allereerst 'servant' zijn en van daaruit 'leader' – terwijl ik graag de gelijkwaardigheid van beide activiteiten zou willen benadrukken – biedt hij een uitstekend startpunt voor leiderschapsontwikkeling. Kunnen we van onze huidige 'egonomie' (een term van de Hongaarse econoom Laszlo Zsolnai) weer een echte economie (regels voor een goede huishouding) maken? Alleen als we de blik op het grote geheel hebben gericht, onze medemensen vertrouwen, en geven en nemen in de mate die ons vanuit de overtuiging van absolute gelijkwaardigheid toekomt. Is dat makkelijk? Nee! Ik denk dat er vele tussenstappen gemaakt moeten worden, te beginnen met een verandering in onze overtuigingen en gewoontes. We zullen een 'juist inzicht' moeten ontwikkelen, stap voor stap en wellicht met pijn en moeite. Maar het loont de moeite te beginnen met onze (toekomstige) leiders te bieden wat we hebben aan inzichten en methoden om in deze richting te gaan. Zij kunnen dan verder sturen, plannen en verbinden voor een betere toekomst, of liever gezegd, opdat de aarde en de mensheid überhaupt nog een toekomst hebben!

→ Dr. P.C.M. Breed (info@breedperspectief.nl of info@mindful-leadership.nl) is onafhankelijk adviseur voor leiderschaps- en teamontwikkeling. Eerder was hij Human Resources Development Director EMEA bij AT&T en algemeen directeur van KDI. Hij is als trainer en executive coach geassocieerd met het Center for Creative Leadership.



ZINVOL WERK
VIND JE IN JEZELF





Tenzin Wangyal Rinpoche
De deur naar innerlijke vrijheid
Asoka



De praktijk van De Liefde

In 2000 was Ernst Kleisterlee een drukbezet, succesvol consultant met een leeg bestaan. Een retraite in een klooster moest wat broodnodige rust en introspectie opleveren. Ernst pakte een boek uit de kloosterbibliotheek en las de achterflap van *De verborgen bloei* van Han de Wit. De woorden raakten hem diep en de erop volgende ontmoeting met Han nog meer. Het zaadje voor hospice De Liefde was gezaaid.

tekst: Connie Franssen

Hier gaat het om, besefte Ernst Kleisterlee in 2000 in die kloosterbibliotheek. Waarom wordt de ene mens milder en zachter naarmate hij ouder wordt en de ander hardvochtig en cynisch? 'Naar aanleiding van *De verborgen bloei* heb ik contact met Han gezocht. Sindsdien mediteer ik en ben ik steeds meer gaan werken met kansarme medemensen. Toen werd mijn jongste broer ziek. Veertig was hij toen hij te horen kreeg dat hij nog maar een week of zes te leven had. Het werden zes weken hel. Hij was totaal niet voorbereid, helemaal in paniek. De professionals konden geweldig zorgen, op een medische manier. Ze wisten alles van techniek en pillen, maar niet wat ze aan moesten met iemand die niet dood wilde. Ik zat erbij, keek ernaar en had geen antwoorden. Ik dacht alleen maar: dit moet toch anders kunnen? Dit was het begin van een zoektocht naar hoe te sterven, naar hoe we dat in Nederland georganiseerd hebben. Er bleek nauwelijks iets te vinden. Begrijp me goed, artsen en verpleegkundigen doen geweldig werk, maar voor professionals is de dood mislukking, ze willen genezen, en genezen is niet altijd mogelijk. In feite is dat altijd maar willen genezen het ontkennen van de eerste edele waarheid: er is lijden.'

Dood en leven horen bij elkaar

Als directeur van het Shambhala Meditatie Centrum in Leiden voerde Ernst Kleisterlee gesprekken met artsen en verpleegkundigen die er kwamen mediteren. Gesprekken over de dood en hoe we daar in Nederland mee omgaan. Ernst: 'Iedereen had daar een ongemakkelijk gevoel bij, het besef dat we iets niet goed doen, maar ook niet weten hoe het anders moet. Erover pratend kwamen we tot de conclusie dat het mooi zou zijn de vrucht van de beoefening in dienst te stellen van mensen in hun laatste levensfase. Zo ontstond het idee voor een hospice. Het moet mogelijk zijn met de dood om te gaan op basis van het gegeven dat dood en leven bij elkaar horen, vonden we. Vanuit dat perspectief kun je mensen veel vaardiger begeleiden dan wanneer je dood en lijden ontkent. Ik realiseerde me dat we mensen moesten gaan trainen om vanuit die visie stervensbegeleiding te gaan doen.'

Bouwen aan de droom

Hospice De Liefde heeft geen eigen, fysieke plek. Nog niet. Wat er inmiddels wel is, is een intensieve training die vrijwilligers opleidt om vanuit aandacht, openheid en compassie stervenden te begeleiden. Ernst is inmiddels omringd door een sterk team. Mensen die zijn visie delen en hem helpen het hospice en de training tot bloei te brengen. Eén van die mensen is Frank Uyttebroeck, boeddhistisch leraar in opleiding en stervensbegeleider. Frank had vanuit zijn vak contact met Paul Cornelissen, CEO en eigenaar van (thuis)zorgbedrijf Allerzorg. Na afloop van een zakelijk gesprek vroeg hij Frank naar zijn dromen, een bijzondere vraag die ook veel zegt over de steller ervan. Frank Uyttebroeck: 'Ik had zelf geen droom, maar ik kende Ernst en zag hem al jaren aan zijn droom sleuren: een gebouw voor hospice De Liefde. Ik heb ›



Ernst en Paul Cornelissen met elkaar in contact gebracht, dat klikte en inmiddels lijkt het erop dat de droom verwezenlijkt gaat worden. Ernst heeft me gevraagd bij de gesprekken over het gebouw aanwezig te zijn en nu trekken we dus samen op om De Liefde te gaan verwezenlijken.' Ernst: 'Ik wilde al jaren een eigen pand voor De Liefde, maar geld was altijd een probleem. Met Allerzorg als partner, ziet het ernaar uit dat het gaat lukken, de gesprekken zijn erg positief en Paul Cornelissen is zeer betrokken bij dit proces. Er is een begroting afgesproken en we zijn momenteel naar panden aan het kijken – voorzichtig begin ik te geloven dat het gaat gebeuren. De intentie van Allerzorg is om per 1 januari 2014 te starten. Dat zou prachtig zijn.'

Doodgaan is niets bijzonders

Frank heeft als stervensbegeleider vrijwel dagelijks te maken met mensen in hun laatste levensfase. 'De angst voor de dood is in feite angst voor verandering en juist dankzij het boeddhistische pad raak je doordrenkt van het gegeven dat alles veranderlijk is, dat het leven een zich voortdurend ontvouwend proces is. Ik heb geen angst meer voor de ultieme verandering van leven naar dood. Ik heb honderden mensen zien sterven en bij vrijwel iedereen zie ik, soms in laatste seconde, een besef intreden: laat ik het maar ontvangen zoals het komt.'

Mooie inzichten, mooie woorden voortkomend uit een intensieve beoefening. Maar hoe ondersteun je daadwerkelijk mensen die de dood in de ogen kijken en bang zijn? 'Door te laten zien dat sterven in wezen niets bijzonders is, dat het bestaat uit een volledig openstaan voor wat er is, zonder weerstand tegen welke emotie dan ook; het werkelijk alles kunnen en willen ontvangen zoals het zich aandient. Dat geeft rust. Soms proberen artsen of familie negatieve emoties weg te drukken, maar dan ontstaat er nooit ruimte voor andere dingen. Als je het kunt aanvaarden als iets heel natuurlijks, als de dingen mogen zijn zoals ze zijn, dan geeft dat veel ruimte. Ook aan de mensen eromheen.'

> '... als de dingen mogen zijn zoals ze zijn, dan geeft dat veel ruimte'

Ruimte

Ernst: 'Het belangrijkste dat we onze vrijwilligers in de training meegeven is dat wij de mensen ruimte willen bieden. En wát zich ook in die ruimte voordoet, alles is welkom. Ik heb ervaren dat het veel rust en lucht geeft als er mensen in de buurt zijn die werkelijk ruimte kunnen bieden. Ik ervoer dat ook in mijn eerste contact met Han de Wit, die ik totaal niet kende. Blijkbaar is er een intelligentie in mij die dat herkent, een intelligentie die we overigens allemaal hebben.' Frank: 'Het is een groot misverstand dat je van alles moet doen. Ik zie dat bij heel veel vrijwilligers, die willen vooral "het grote gesprek" voeren.' Ernst: 'De wens om dat te doen kan tot schrijnende situaties leiden. Het is het ontkennen van de eerste edele waarheid: er is lijden. Het vraagt moed om dat onder ogen te zien. Te accepteren dat er lijden is, is een belangrijke stap en brengt een ontwikkeling op gang.'

Alleen maar verzachten

Tijdens de training onderzoeken de vrijwilligers vrij indringend hun eigen angst voor ouderdom, ziekte en dood. Volgens Ernst is dat een voorwaarde om in het hospice te kunnen werken. Iedereen volgt de training, wat je rol ook is. Ernst: 'Pas als je durft te dealen met die angst, ben je in staat minder in de activiteit te schieten en meer ruimte te bieden. Steeds maar handelen om de angst voor te blijven en proberen het lijden te vermijden, leidt tot toestanden zoals we die in de zorg kennen. Hoe wil je zelf behandeld worden? Om even met de Boeddha te spreken: aandacht leidt tot openheid en openheid leidt tot compassie. Dat is wat we in de training meegeven en dat is wat ontbreekt in de zorg in het algemeen. Onze vrijwilligers, boeddhist of niet, willen van daaruit werken. Momenteel werken onze vrijwilligers op verschillende plekken in instellingen en thuis. Het wordt in het nieuwe hospice een hele uitdaging om professionals die opgeleid zijn en tot doel hebben het lijden te vermijden, te leren dat lijden juist onder ogen te zien en het redden achterwege te laten. Professio-



nals die er komen werken moeten van het curatieve meer naar het palliatieve deel, terwijl de vrijwilligers juist meer praktische taken krijgen.' Frank: 'Wat Ernst doet met de trainingen is ongelooflijk belangrijk en ontwikkelt zich steeds verder. Er ligt een gebied tussen doen en niet doen. Alleen maar verzachten, dat is wat je te doen staat, alleen maar verzachten. En dat kan door praktische dingen te doen of door helemaal niets.'

Compassie tot in de kleur van de tegeltjes

Inmiddels wordt de verborgen bloei van hospice De Liefde steeds zichtbaarder. Er wordt een stervenspraktijk mogelijk gemaakt met aandacht, openheid en compassie als fundament. Als het aan Ernst ligt, moet dat in het nieuwe hospice tot in de kleur van de tegeltjes en het soort toiletpapier voelbaar zijn. Een tweede uitdaging is dat het een steen in de zorgvijver wordt die rimpelingen gaat veroorzaken en landelijke uitstraling krijgt. Ernst: 'Alles moet tot in de details kloppen. Ik wil dat mensen die naar dit hospice komen en een dagje meelopen, zeggen: zo kan het dus ook, laten we dit op veel meer plekken gaan doen!'

Zen en werk zoeken

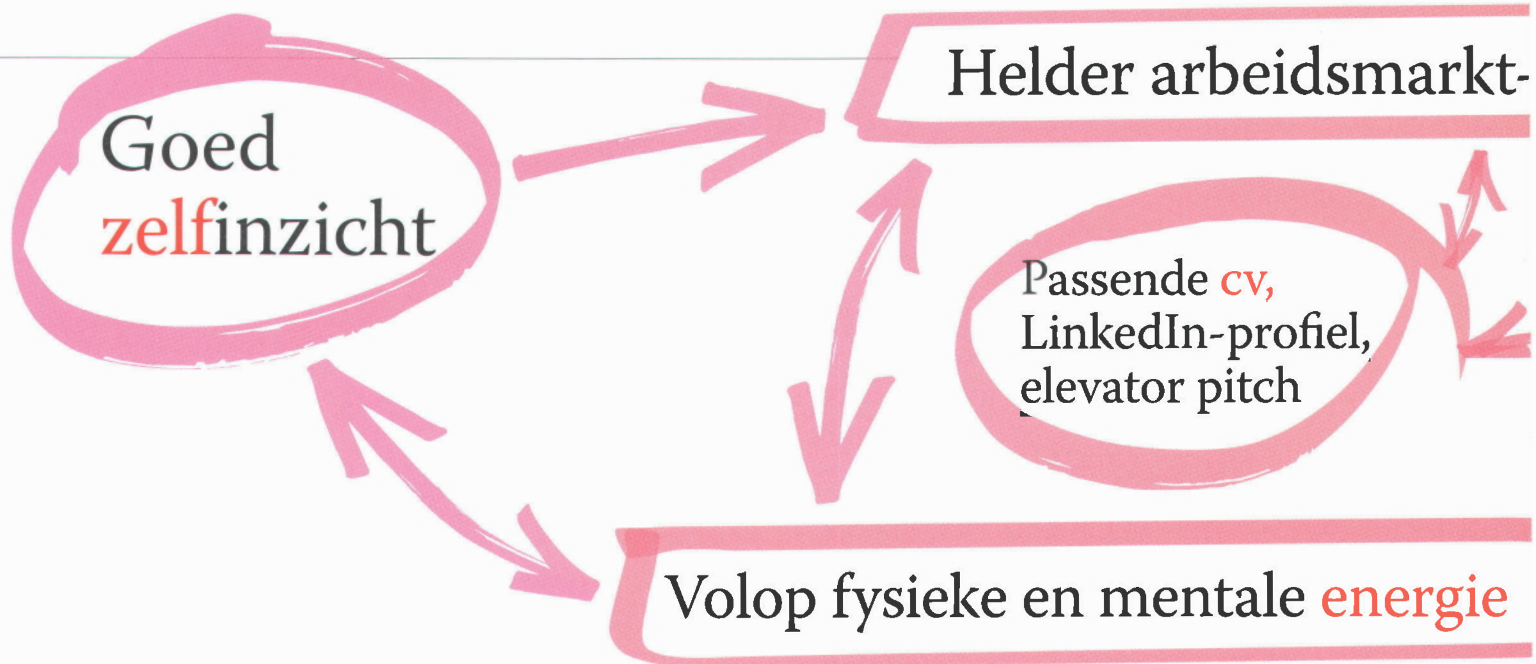
meer energie, meer inzicht en meer actie leidt tot meer geluk bij het vinden van werk



tekst: Hanneke Dijkman

In deze economisch moeilijke periode moeten veel mensen opnieuw de arbeidsmarkt ontdekken en betreden. Tijdens het zoeken naar ander werk kunnen mensen veel baat hebben bij een portie zen: meer zelfinzicht, meer discipline, makkelijker keuzes maken. Door zen te integreren in de begeleiding neem ik de klanten mee op avontuur, waardoor ze gelukkiger beginnen aan een nieuwe baan óf gelukkiger worden in hun huidige baan.

Mijn klanten zoeken ander werk, ofwel vanuit een baan, ofwel vanuit werkloosheid. Ze willen vaak zo snel mogelijk aan de slag, maar een groot deel heeft te weinig mentale en fysieke energie. Ik vraag aan de start welk cijfer zij hun energieniveau zouden geven. Dat varieert dan van een 3 à 4 tot een enkele keer een 8 of 9. Door zen te integreren wordt de relatie tussen oorzaak en gevolg blootgelegd. Weinig energie betekent weinig voortgang. Zie ook het schema (volgende pagina's).Voor meer fysieke energie raad ik klanten aan om drie keer per week een half uur intensief te sporten. Dat leidt vaak al binnen een of twee weken tot enthousiaste reacties: 'Ik voel dat ik meer energie krijg!' Mediteren helpt niet alleen voor mentale energie maar ook voor de verwerking van min of meer ingrijpende gebeurtenissen, om milder te zijn naar jezelf en naar anderen, en tevens bevordert het de concentratie (zie kader). Zo ›



vertelde een consultant na een paar weken mediteren dat het hem lukte om 's avonds weer een boek te lezen; hij had zich al lang niet meer zo goed kunnen concentreren na het werk.

Zenmeditatie

Ga in kleermakerszit zitten op een stevig meditatiekussen, je knieën raken de grond. Zit je liever op een stoel, zet dan je voeten op de grond. Je rug is recht, je zitbotjes duwen zacht in het kussen of de stoel. Je linkerhand ligt in je rechterhand, je duimen raken elkaar. Je handen liggen tegen je buik, net onder de navel. Zit rechtop met opgeheven hoofd en open ogen. Laat je blik vallen op de grond voor je. Laat je ademhaling gaan zoals hij vanzelf gaat. Tel iedere uitademing. Tel steeds van 1 tot 10. Doordat onze gedachten een autonoom proces zijn, dwalen we snel af. Zijn je gedachten afgedwaald, laat ze dan los en begin weer bij 1. Doe dit twee keer twintig minuten per dag. Voor een introductiefilm van vijf minuten zie www.zen.nl

Je bent helemaal goed zoals je bent

Zoals mensen nu zijn, met al hun ervaring, creatieve ideeën, wrok en eigenaardigheden, hun grijze, blonde of onder een hoofddoek gestopte haren: ze zijn helemaal goed. Mensen hebben de neiging om te denken dat ze niet goed genoeg zijn. Ze vinden zichzelf niet assertief genoeg, niet actief genoeg, niet aardig genoeg. Zen gaat er altijd van uit dat iedereen perfect is zoals hij/zij nu is en dat de coaching daarbij perfect dient aan te sluiten, ook wel upaya (vaardig middel) genoemd.
Zo vond een ontslagen architect dat ze eigenlijk veel actiever moest netwerken. In de gesprekken die wij hadden, keken we samen waarom dit niet lukte. Het bleek dat ze 'geen goed verhaal' had over haar vertrek van haar vorige baan. Door dit vertrek te analyseren en een goed verhaal te formuleren, kon ze vervolgens meer en meer ontspannen netwerken.

Plezier in het zoeken naar werk door plezier in het leren

Mensen die ander werk zoeken, zijn op vele fronten aan het leren. Ze leren over zichzelf, ze leren hoe ze nog beter kunnen worden in hun vak, ze leren over de arbeidsmarkt, ze leren zichzelf presenteren, ze leren netwerken en solliciteren (zie schema). Zen betekent altijd leren, altijd openstaan voor nieuwe inzichten, ook wel aangeduid als 'beginners mind'.
Om het leerproces te versnellen vraag ik naar wat ze hebben geleerd. Dat doe ik in gesprekken en door schriftelijke opdrachten te geven. Een van de meest nuttige en leuke oefeningen is het schrijven van STARR-voorbeelden (situatie, taak, actie, resultaat en reflectie) van momenten waarop mensen gelukkig waren. Bij de reflectie kijken we dan wat hen precies aanspreekt in het voorbeeld en wat dit betekent voor de toekomst. Dit leren biedt veel inzicht én plezier in het traject.
Zo vertelde een projectleider in de ICT over een project waaraan zij begon zonder dat de kaders duidelijk waren. Ze had door goede contacten met alle partijen het vertrouwen om aan de slag te gaan en kon op ieder moment op die partijen terugvallen. Ze realiseerde zich dat zo'n sfeer van vertrouwen voor haar erg belangrijk is. Bij vacatures wist ze via haar netwerk informatie in te winnen om te peilen of dat vertrouwen er ook zou zijn en wist zo de juiste baan te vinden.

Keuzes maken: nu

In het proces naar het vinden van werk is er veel te kiezen. Welk werk, met wat voor collega's en klanten, in welke organisaties en welke arbeidsvoorwaarden? Ook al kunnen we niet altijd krijgen wat we willen, we kunnen wel onderzoeken wat haalbaar is. Oftewel: we kiezen een helder arbeidsmarktdoel (zie schema). Zen gaat enerzijds over meegaan met de flow en anderzijds over bewust kiezen.
Als er een vacature is, stel ik de vraag: 'Hoe graag wil je deze baan?' Als het antwoord is: 'heel graag', dan vertel ik hoe in circa vier dagen de kansen op die baan aanzienlijk vergroot kunnen worden: 'Is vier dagen veel tijd? Stel dat het salaris € 4.000 per maand bedraagt en het gaat over een periode van drie jaar. Is vier dagen veel tijd voor een mogelijke opbrengst van € 144.000?' Door zich op deze manier voor te bereiden, komt het dikwijls voor dat er een uitnodiging voor een gesprek volgt.
Mediteren maakt mensen bewuster van kleine en grote keuzemomenten en daardoor kiezen ze bewuster voor wat hen gelukkig maakt. Juist na 's ochtends vroeg

Door netwerken en solliciteren een nieuwe baan

twintig minuten stilzitten, blijkt het makkelijker om te kiezen voor de juiste actie. Bijvoorbeeld niet urenlang internetten, maar iedere dag contacten leggen – dat geeft vaak een goed gevoel én leidt sneller tot ander werk.

Op zoek naar werk zocht ik ondersteuning bij Hanneke Dijkman. Zij stimuleerde mij te formuleren wat mijn passies en capaciteiten zijn. De vraag wat ik wil en wat ik kan, kon ik niet beantwoorden zonder na te denken over wie ik ben. Zenmeditatie hielp mij om zonder oordeel over mijzelf, deze zoektocht aan te gaan. De ontdekkingstocht hielp mij bij het vinden van werk dat past bij mijn wensen, kwaliteiten en bij wie ik ben.
Ook nu ik weer werk heb blijft zen zinvol. Het is de moeite waard om mijzelf dagelijks te verwennen met rustmomenten, innerlijke stilte en een groeiend zelfinzicht.
– Dineke Schaaphok

Voelen, denken, doen

Zen gaat over leren voelen wat je wilt voelen, leren denken wat je wilt denken en daardoor doen wat je wilt doen. Maar, hoe werkt dat? Bij het mediteren komen vaak dezelfde gevoelens, gedachten en daden voorbij, als een steeds terugkomende film. Iedere 'voorstelling' biedt een andere, mildere blik, waardoor het vaak lukt om niet-functionele patronen los te laten. Is iemand bijvoorbeeld overwerkt of overspannen, is er een conflict of een afwijzing op een sollicitatie, dan helpt mediteren om de eigen bijdrage hieraan duidelijk in beeld te krijgen. Een ander voorbeeld: door te mediteren ontdekte een beleidsadviseur dat ze eigenlijk hoopte dat vacatures vanzelf naar haar toe zouden komen, 'want daar had ze toch recht op.' Ze kon uiteindelijk glimlachen om dit idee en ging actief op pad om werk te vinden.

Diepte en breedte

Soms zijn andere zaken belangrijker dan werk. Relatieperikelen, de zin van het leven, hoe ruimte te vinden in letterlijke en figuurlijke zin: het kan allemaal aan bod komen. In gesprek met de klant wordt duidelijk wat wel en wat niet te bespreken is. Zen gaat over oppakken wat nu belangrijk is.
Vaak blijken er parallellen of verbanden te zijn met de loopbaan. Zo leerde ik een HR-adviseur meer voor zichzelf op te komen in haar privérelaties. In haar nieuwe werk kon ze daarna duidelijker verwoorden wat ze wilde, waardoor ze niet in een eerdere valkuil viel door te veel werk aan te nemen.

Verbonden met de wereld

Ik zie dat mijn klanten verbindingen met de wereld om zich heen leggen. Ze hebben bijvoorbeeld een partner, oud-collega's, kennen mensen van het sporten, het schoolplein, etc. Ze lezen kranten, kijken tv, gaan naar voorstellingen, googelen. Zen gaat over het voelen van die verbondenheid. Ter verduidelijking: zeventig procent van de vacatures gaat via via, maar netwerken is iets waarbij veel klanten weerstand voelen. Soms helpt het anders te denken: 'Ik heb inderdaad nu veel kennis van dit gebied en ben een waardevolle gesprekspartner.' Dat hielp een communicatieadviseur om meer afspraken te kunnen maken. Soms kiezen we voor kleinere stapjes. Wie zou je wel makkelijk durven benaderen? Wat is makkelijker: mailen of bellen? Toen een trainer die stap eenmaal zette, kreeg hij al snel vacatures van vrienden toegezonden, die uiteindelijk leidden tot een nieuwe baan.

Aan het nieuwe werk beginnen met het einde voor ogen

Zoals zenmeesters hun leerlingen wel laten mediteren over hun eigen dood, zo vraag ik klanten bij de start van een nieuwe baan na te denken over hun eigen afscheid. Ik stel vragen als: 'Wat wil je dan geleerd hebben, welke meerwaarde heb je dan geleverd, hoe neem je afscheid van je collega's?' Met deze houding gaan ze doelgericht aan het werk, wat hopelijk bijdraagt aan hun geluksgevoel.

➜ Hanneke Dijkman (1962) biedt met New Options loopbaan- en outplacement-coaching. Ze studeerde economie en werkte twintig jaar bij profit- en non-profitorganisaties in consultancy, bij gemeentes en ontwikkelingsorganisaties. Sinds 2006 werkt zij als loopbaanprofessional (erkend door NOLOC).
www.hannekedijkmancoach.nl
Tevens is zij zenleraar, aangesloten bij
www.zen.nl

➜ I.v.m. privacy zijn persoonsgegevens in de voorbeelden aangepast.

Zelfcompassie zonder zelf?

Zelfcompassie ... het boek van Kristin Neff met die titel lag maandenlang naar me te glimlachen bij mijn favoriete boekhandel voor ik het uiteindelijk kocht. Ik beoefende al jarenlang mettāmeditatie en dacht niet op dat gebied nog inspiratie nodig te hebben. Niets bleek minder waar. Kristins woorden gingen recht naar mijn hart en raakten een stuk in mij dat nog verder geheeld kon worden. Ik was zo onder de indruk van haar werk dat ik besloot om de zelfcompassietraining te gaan volgen die ze samen met haar collega, Chris Germer, ontwikkelde. Tijdens die training in het Omega Institute, een bekend spiritueel cursuscentrum in de VS, kon ik haar makkelijk strikken voor dit interview.

tekst: Hilde Debacker

Kristin is een charmante, gedreven vrouw. Een volbloed academica die al jarenlang onderzoek doet naar zelfcompassie, maar ook iemand die het zelf beoefent en daardoor de warmte en het mededogen uitstraalt waar ze over doceert. Ik ben benieuwd hoe ze terechtkwam bij het thema zelfcompassie en wat ze er zelf mee heeft. Ze vertelt dat ze in de laatste fase van haar proefschrift een moeilijke periode doormaakte en eindelijk deed waar ze al heel lang naar verlangde: zich toeleggen op boeddhistische meditatie. De eerste avond dat ze naar de plaatselijke sangha ging, vertelde de vrouw die de groep leidde net over het belang van het voelen van mededogen, niet alleen voor anderen maar ook voor jezelf. 'Dat was echt het begin van de reis voor mij, het begon dus als een deel van mijn persoonlijke weg. Ik ontdekte dat het niet alleen tóégestaan was om ook voor mezelf vriendelijk en zorgzaam te zijn, maar dat dit echt heel belangrijk was!' Daarna werkte Kristin op de universiteit aan een onderzoeksproject over eigenwaarde en ze ontdekte dat dit ook neveneffecten heeft. Je gevoel van eigenwaarde brengt vaak de behoefte met zich mee om je te vergelijken met anderen en is vaak afhankelijk van hoe goed je het doet in de buitenwereld. Haar intuïtie zei haar dat het misschien wel een veel betere strategie is om zelfcompassie te ontwikkelen en ze besloot dit te gaan onderzoeken. Maar wat is zelfcompassie nu eigenlijk en welke relatie heeft dit met het boeddhisme? Kristin definieert zelfcompassie aan de hand van drie componenten – liefdevolle vriendelijkheid, gedeelde menselijkheid en mindfulness – en voor alle drie de componenten was het boeddhisme haar belangrijkste inspiratiebron. 'Boeddhisten spreken veel over compassie en in plaats van compassie of de bron ervan te beschouwen als een externe kracht zoals God of Christus, gaan zij ervan uit dat compassie een geestesgesteldheid is die je zelf kan cultiveren. Dat is heel belangrijk, dat het een kwaliteit is die je zelf kan ontwikkelen. En, hoewel boeddhisten doorgaans niet spreken over zelfcompassie, gaan ze er wel van uit dat er eigenlijk geen scheiding is tussen het zelf en de ander en dat het dus onlogisch zou zijn om compassievol te zijn voor de ander maar niet voor jezelf. Daarnaast zie je het ook terug in de traditionele zinnen uit de mettāmeditatie, die worden immers ook gericht op jezelf!' Toch blijft er een bepaalde spanning tussen zelfcompassie en de boeddhistische traditie. Kristin vertelt me dat sommige boeddhismeonderzoekers zich afvragen of zij het zelf niet versterkt door het te hebben over zelfcompassie. Zij meent duidelijk van niet: 'Ten eerste, als je het hebt over lijden is er zo goed als zeker een "zelf' dat lijdt. Er komt een ervaring van "zelf" op, onafhankelijk van het feit of het zelf nu op een dieper niveau bestaat of niet, en die ervaring van een apart zelf is wellicht al een groot deel van het lijden. Daarnaast is



Kristins vijf praktische tips

1) Als je een moeilijk moment hebt, laat je geest dan even met rust en geef jezelf via een fysiek gebaar de zorgzaamheid die je nodig hebt.
2) Onze gedeelde menselijkheid is zo belangrijk. Vergeet niet dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten en dat de gevoelens van isolement die soms opkomen berusten op een misvatting over de aard van de werkelijkheid.
3) Probeer je steeds bewust te zijn van je innerlijke dialoog. Zou je die dingen ook tegen een vriend(in) zeggen? Of is het nodig je woorden meer liefdevol en zorgzaam te laten klinken?
4) Onthoud dat het er niet om gaat jezelf de hemel in te prijzen. Het gaat niet om een voortdurende positieve zelfevaluatie, het gaat erom dat we onszelf met zorg bejegenen.
5) Vergeet niet dat hoe meer je jezelf zorgzaam en liefdevol behandelt, hoe makkelijker je deze zorg ook aan anderen kan geven.

het zo dat de liefdevolle vriendelijkheidscomponent in zelfcompassie als het ware een tegengif is voor de zelfveroordeling waar mensen zo vaak onder lijden. Maar die negatieve oordelen over jezelf zijn eigenlijk een vorm van egocentrisme! Je zegt dan immers dingen als "het is allemaal mijn fout", "ik kan ook nooit iets goed doen", "ik deug eigenlijk niet", enzovoort. Vriendelijkheid voor jezelf daarentegen is in feite geen oordeel, noch positief noch negatief. Het is jezelf eenvoudigweg omarmen met een open hart.' Ook voor de andere twee componenten van zelfcompassie, gedeelde menselijkheid en mindfulness, geldt dat ze een tegengif zijn voor een bepaalde zelfgerichtheid. 'Het cultiveren van een gevoel van gedeelde menselijkheid staat tegenover de neiging die we hebben om ons alleen en geïsoleerd te voelen als het niet goed met ons gaat. Gedeelde menselijkheid doet ons inzien dat ons gevoel van isolement berust op een illusie: ten diepste is alles verbonden met elkaar, we zijn allemaal deel van een groter geheel, het product van ontelbare oorzaken en condities. Mindfulness, ten slotte, is het tegendeel van een te sterke identificatie met het lijden waar we in verzeild zijn geraakt. Bij die identificatie verliezen we ons in het verhaal dat we hebben over de situatie, en in dat verhaal speel je zelf vaak de hoofdrol, nietwaar?' Ze eindigt haar betoog gloedvol: 'Dus met zelfcompassie laat je het gevoel van een apart zelf eigenlijk steeds meer achter je. Het is dus in wezen heel erg boeddhistisch!'

De volgende vraag wordt dan: wat moeten we doen om deze zelfcompassie te cultiveren? Kristin legt uit dat het haar bij het (mee) ontwikkelen van de zelfcompassietraining al snel duidelijk werd dat er een zekere overlap is met de klassieke mindfulnesstraining (zoals MBSR of MBCT) of met wat je leert in vipassana- of inzichtsmeditatie. Zowel mindfulness als meditatie helpen je om je bewust te zijn van wat zich voordoet terwijl het zich voordoet en er ook bij te blijven, zonder oordeel. Beide disciplines maken ook dat je je ervaring makkelijker kan aanvaarden zoals ze is, dat je je neiging tot verzet of controle steeds meer loslaat. 'Mindfulness en meditatie zijn dus gericht op je ervaring, en op het je verhouden tot deze ervaring zonder oordeel en zonder afkeer. Compassie daarentegen richt zich op diegene die ervaart en probeert die persoon, of jij het nu zelf bent of iemand anders, te omvatten met een open hart. Het voelt als een paradox maar dat is het eigenlijk niet. Bij compassie aanvaard je de pijnlijke ervaring volledig zoals ze is, maar ga je er tegelijk liefdevol op ›



reageren. Je geeft jezelf compassie, niet om de pijn weg te doen gaan maar gewoon omdat je pijn hébt.'
Een concreet verschil met mindfulnessoefeningen is dat het bij zelfcompassiepraktijken vaak nodig is om je een moeilijke situatie voor de geest te halen zodat je vervolgens kan oefenen om hierbij een actieve zelfzorgende reflex te laten opkomen. 'Deze zelfzorg betekent dat je je hand op je hart of elders op je lichaam legt en dat je jezelf innerlijk bemoedigend toespreekt op de manier waarop je dat ook met een goede vriend(in) zou doen: "Oh, dit is echt heel lastig, het spijt me dat het zo'n pijn doet, ik ben er voor je."' Zelfcompassie heeft dus een meer actieve kwaliteit omdat het gericht is op de degene die ervaart en niet op de ervaring. Het betekent dat we leren om onszelf ook lichamelijk te koesteren én het betekent dat we onze innerlijke taal onder handen nemen. 'Zelfkritiek is vaak in taal vastgelegd, dus in plaats van deze kritische taal maar te laten opkomen, kan je het hertalen naar een meer vriendelijke boodschap. En hierbij kunnen de zinnen uit de klassieke mettāmeditatie behulpzaam zijn.' Een laatste verschil is dat er in de zelfcompassietraining, nog meer dan in een klassieke mindfulnesstraining, belang wordt gehecht aan informele oefeningen. Dat zijn dingen waar je iets aan hebt in het heetst van de strijd, als je het echt heel lastig hebt. Het gaat er immers uiteindelijk om die houding van zelfcompassie in je dagelijks leven waar te maken.

Kristin stelt zichzelf ook vragen over de relatie tussen mindfulness en zelfcompassie: moeten mensen eerst een mindfulness- (of meditatie)training volgen vóór ze toe zijn aan het oefenen van zelfcompassie? Ze denkt dat het voor de meeste mensen belangrijk is om eerst een goede basis te hebben in mindfulness. Op die manier zijn ze in staat om aanwezig te zijn bij wat er is en zullen ze de zelfcompassie niet gebruiken om hun ervaring te veranderen. Maar voor sommige mensen, die erg zelfkritisch zijn, kan het lastig zijn om bij hun gedachten te blijven omdat die zo pijnlijk en veroordelend zijn. Dan kan het beter zijn om eerst maar eens met zelfcompassie aan de slag te gaan. Met een meer vriendelijke innerlijke dialoog is het vervolgens makkelijker om je mindfulness te verdiepen. Ze vertelt: 'Er zijn



'... hoe dieper je mindfulness hoe dieper ook de lagen waarop je zelfcompassie kan toepassen. Eigenlijk dansen ze samen ...'

Op 7 en 8 augustus 2013 geven Kristin Neff en Christopher Germer een tweedaagse training bij het Centrum voor Mindfulness in Amsterdam
www.centrumvoormindfulness.nl

veel mindfulnessbeoefenaars en zelfs mindfulnessleraren die bij ons een training volgen en vervolgens zeggen: "Wow, ik beoefen nu al tien of twintig jaar mindfulness maar dit is voor mij de schakel die tot nu toe ontbrak. Nu ben ik veel beter in staat om bij de pijn te blijven als die zich voordoet." Voor sommige mensen is het echt een openbaring dat je niet alleen bij de pijn kan blijven maar dat je er vervolgens ook vriendelijk en zorgzaam mee om kan gaan.' Het mooie is ook, vervolgt ze, dat zelfcompassie de diepte van je opmerkzaamheid kan versterken. Compassie geeft je een veilig gevoel: je lichaam voelt warmte en zorg en je ontspant meer. Dat gevoel van veiligheid en er echt zijn voor jezelf betekent dat je er veel beter bij kan blijven als er pijnlijke emoties opkomen. 'Op die manier versterkt zelfcompassie onze mindfulness. En omgekeerd, hoe dieper je mindfulness hoe dieper ook de lagen waarop je zelfcompassie kan toepassen. Eigenlijk dansen ze samen ...'

Maar wat zijn de obstakels die je tegenkomt bij deze beoefening? Zijn het dezelfde moeilijkheden die je ontmoet als je mediteert of je op een andere manier oefent in opmerkzaamheid? 'Net als bij klassieke meditatie of bij de moderne mindfulnessvariant ervan, is er bij de beoefening van zelfcompassie sprake van een helende of, zo je wilt, therapeutische werking. Oude, onverwerkte emoties komen tevoorschijn. Bij de zelfcompassietraining gebeurt dit doorgaans nog meer dan in een andere aandachtstraining omdat je je eigen zorgsysteem activeert. De gevoelens van zorg en liefdevolle vriendelijkheid die je voor jezelf oproept, kunnen je er juist aan herinneren dat je die liefde en zorg in het verleden gemist hebt en dat kan heel pijnlijk zijn. Wij adviseren mensen dan ook om zachtjes aan te doen in de beoefening. Soms is de onverwerkte pijn die naar boven komt heel heftig en is het raadzaam even een pauze in te lassen: teruggaan naar je ademhaling of een ander concentratieobject en als ook dat geen soelaas brengt, jezelf even rust gunnen en een kopje thee drinken ...' Daarnaast kan zelfcompassie ook beangstigend voelen voor mensen. Zelfkritiek is hard maar het geeft mensen wel het gevoel dat ze de controle hebben over hun leven: als ze maar hard genoeg hun best doen, komt het vast allemaal goed. Het inzicht dat dat niet klopt, dat lijden en falen een intrinsiek onderdeel zijn van het leven, kan heel angstaanjagend zijn. 'We zijn allemaal imperfect, het leven is imperfect, dat is gewoon hoe het is. We kunnen nog zo ons best doen om lijden te vermijden, het zal niet lukken. En dat geeft ons gevoelens van angst en kwetsbaarheid. Maar gelukkig,' vervolgt ze, 'hebben we ook zelf alles in huis om daar vervolgens mee om te gaan. Je kan jezelf op het diepste niveau geven wat je nodig hebt: liefde en zorgzaamheid.'

Tot slot vraag ik me af of ook heel ervaren boeddhistische beoefenaars nog specifiek zelfcompassie nodig hebben. 'Dat hangt helemaal af van de persoon in kwestie. Zeer vergevorderde beoefenaars zoals de Dalai Lama of Matthieu Ricard hebben dit wellicht niet nodig. Ik denk niet dat zij last hebben van zelfkritiek of negatieve oordelen over zichzelf. De meeste ervaren *meditators* ontwikkelen vanzelf zelfcompassie, maar er zijn ook beoefenaars die zich erg focussen op het verwerven van inzicht en die kunnen er wel baat bij hebben. Zij hebben behoefte aan de balans vervat in de bekende uitspraak van de Indiase wijze Sri Nisargadatta Maharaj: "Wijsheid zegt me dat ik niets ben, liefde zegt me dat ik alles ben. Tussen deze twee polen beweegt zich mijn leven."'



➜ Kristin Neff (1966) maakte internationaal naam met haar onderzoek naar zelfontplooiing en zelfcompassie. Ze doceert psychologie aan de universiteit van Texas. Samen met haar collega, Christopher Germer, ontwikkelde ze een achtweekse training zelfcompassie: *Mindful Self-Compassion.* In 2012 richtten ze samen het Center for Mindful Self-Compassion op.
www.self-compassion.org **(website van Kristin)**
www.mindfulselfcompassion.org **(website van Chris)**
www.centerformsc.org **(website van hun centrum)**

➜ Hilde Debacker (1972) is spiritueel filosofe en docente sacrale dans. Ze begeleidt zelfcompassiecursussen en wordt al een twintigtal jaar gevoed door het (theravada)boeddhisme.

De Dalai Lama's seculiere ethiek voor een compassievolle samenleving

Vrede begint in ieder van ons. Wanneer we innerlijke vrede bezitten, kunnen we in vrede leven met hen om ons heen. Wanneer onze gemeenschap in een staat van vrede verkeert, kan zij die vrede delen met naburige gemeenschappen.

tekst: Bert van Baar

In zijn laatste boek, *Beyond Religion*, het vervolg op *Ethics for the New Millennium*, zet de Dalai Lama zijn visie op een seculiere ethiek voor een gelukkige samenleving uiteen. Dit boek zal binnenkort in het Nederlands bij Asoka verschijnen onder de titel *Vrij van religie, een pleidooi voor vrede, compassie en welzijn.*

Een moderne bodhisattva

De Dalai Lama volgt niet het pad naar individuele bevrijding, maar belichaamt het mahayana-ideaal van de bodhisattva, de spirituele krijger die uit compassie eerst alle levende wezens wil bevrijden alvorens zelf het nirvana te betreden. Of, zoals hij het zelf vaak zegt: 'Verlicht of niet, de job is hetzelfde!' In goed boeddhistische traditie is in zijn analyse onze overgave aan destructieve emoties de grootste oorzaak van zowel individueel lijden als dat in de wereld. Het is daarbij zowel iemands eigen verantwoordelijkheid als zijn weg naar duurzaam geluk om de destructieve patronen in zijn geest aan te pakken en het werkveld vervolgens uit te breiden naar de samenleving om zich heen. De destructieve patronen in de samenleving zijn immers een reflectie van de tendensen in die van de individuele mens. Wie zich realiseert dat het idee van een permanent, singulier, onafhankelijk zelf of ego een illusie is en de bron van alle ellende, beseft ook dat we allen intiem onderling verbonden zijn. Dit inzicht inspireert van nature tot compassie, want hoe kan je nu echt vrij en gelukkig zijn als een ander dat niet is?

Een seculiere ethiek

In essentie stellen alle religies van de wereld een levenswijze voor gebaseerd op spirituele waarden als vrede, liefde, compassie en vergeving, zegt de Dalai Lama. Religieuzen hebben hierdoor hun eigen middelen om destructief gedrag te beteugelen. Van de zeven miljard mensen op onze planeet bekommert hij zich met zijn seculiere ethiek met name dan ook om die zes miljard zonder religieuze beoefening. Ook niet-gelovigen lijden immers onder hun gedachten, emoties en gewoontepatronen en willen een gelukkig leven leiden. Ook zij hebben morele richtlijnen nodig. De Dalai Lama zoekt de basis voor zijn ethiek daarom niet in religieus geloof, maar in een combinatie van gezond verstand en wetenschappelijk bewijs. Religie met al haar metafysische veronderstellingen is niet noodzakelijk, zegt hij, maar we kunnen niet zonder een seculiere ethiek van spirituele waarden zoals liefde en compassie.

Voor zijn gebruik van het woord 'seculier' laat hij zich inspireren door het gedachtegoed van Gandhi. Seculier betekent in India niet dat je je zou afzetten tegen religie, maar benadrukt juist tolerantie voor alle verschillende levensvisies. In een seculiere ethiek die wil inspireren tot een vreedzame samenleving met zo veel mogelijk geluk voor zo veel mogelijk mensen, is tolerantie voor verschillende visies een sleutelwaarde. De Dalai Lama gelooft niet in een universele religie. Voor de een is de ene religie beter, voor de ander een andere en een derde wil weer niets met religie te maken hebben, en dat is hun goed recht, vindt hij.



Het trainen van de geest in compassie

De seculiere ethiek die de Dalai Lama voorstelt, is onmiskenbaar gebaseerd op het *lojong*-onderricht van de oude Tibetaanse *Kadampa*-meesters. Dit trainen (*jong*) van de geest (*lo*) heeft hij echter ontdaan van boeddhistisch jargon, alsmede van het verlichtingsideaal. Het is de Dalai Lama niet te doen om het winnen van boeddhistische zieltjes. In plaats van verlichting spreekt hij in dit algemene spirituele onderricht over duurzaam geluk gebaseerd op innerlijke vrede en compassie.
De beoefening van ethiek begint met het beteugelen van de eigen geest. Zelfonderzoek leidt tot de realisatie van de schadelijkheid van destructieve emoties en de uitroeiing, of op zijn minst beperking, daarvan door de geest te trainen positieve gedragspatronen te volgen en negatieve af te zwakken. Het afwisselen van analytische meditatie (*che gom*) en het 'rustig verblijven' (*jog gom*) vormt de basismethode voor het ontwikkelen van innerlijke rust en helderheid. Als je niet meer zo in de ban bent van zelfzuchtige gedachten en emoties, is er ruimte voor het opkomen van een natuurlijk besef van de onderlinge verbondenheid met anderen. Dit gevoel van empathie kun je cultiveren tot het uitgroeit naar allesomvattende compassie. Dit is de tweede fase van de beoefening van ethiek. Eerst beteugeling – geen schade doen, dan deugdzaamheid – je inzetten voor anderen. In plaats van enkel negatieve eigenschappen, zoals agressie, haat, lust, jaloezie, te beteugelen, probeer je nu ook bewust positieve eigenschappen, zoals tolerantie, liefde, geduld en compassie te bevorderen. Boeddhisten zullen hier de logica herkennen zoals de Boeddha die uiteenzette in het bekende citaat uit de *Dhammapada*:

Verricht geen enkele schadelijke handeling. Doe geen kwaad.
Verzamel een weldaad aan verdiensten. Doe goed.
Tem of train deze geest van ons. Hou je geest zuiver.
Dit is het onderricht van de Boeddha.

Compassie is niet een gevoel dat je wel of niet hebt. In de training van de geest bestaat compassie uit een gevoels- en een cognitief element. Door ons hoofd te gebruiken en inzicht te ontwikkelen zijn we in staat grip op onze emoties te krijgen en deze te transformeren. Hoofd en hart werken zo samen. Uit de helderheid van innerlijke vrede ontstaan empathie en compassie. Uit het gevoel van compassie ontstaat ook de behoefte om niet alleen op het kussen te blijven zitten, maar ook daadwerkelijk iets te doen om de samenleving te verbeteren en onrecht te bestrijden. De compassie ontwikkelt zich dan tot een gevoel van universele verantwoordelijkheid.

Universele verantwoordelijkheid

De Dalai Lama zegt vaak dat christenen mogelijk dingen kunnen leren van boeddhisten over meditatiemethoden, maar dat boeddhisten van christenen kunnen leren wat betreft sociaal engagement. De visie van universele verantwoordelijkheid is gebaseerd op het perspectief van globale afhankelijkheid, waarin we weten dat we elkaar nodig hebben en het speelt een sleutelrol in de seculiere ethiek. 'Wij allen moeten leren niet alleen voor onszelf, onze familie of ons land te werken, maar voor het heil van de gehele mensheid. Universele verantwoordelijkheid is de werkelijke sleutel voor menselijke overleving. Het is het beste fundament voor wereldvrede, het rechtvaardig gebruik van natuurlijke grondstoffen en, door te denken aan toekomstige generaties, de juiste zorg voor het milieu.'

Universele verantwoordelijk betekent dat we met ons handelen invloed op de wereld kunnen uitoefenen en een verschil kunnen maken. Het betekent echter niet dat we individueel verantwoordelijk zijn voor al het lijden in de wereld. We doen wat we kunnen, maar sommige dingen vallen buiten onze invloedsfeer. Die moeten we dan accepteren. De Dalai Lama zegt dat het er niet om gaat dat iedereen zijn huidige leven volkomen overboord moet gooien, maar dat iedereen, terwijl hij of zij met zijn dagelijks leven doorgaat, verandert en een beter mens wordt met meer mededogen én gelukkiger. Door betere individuen te worden, leveren we ook een significante bijdrage aan de maatschappij zelf. Ieder mens doet in zijn werk en zijn leven wat hij kan. Universele verantwoordelijkheid vraagt om individuele actie. 'Een houding van universele verantwoordelijkheid aannemen is in essentie een persoonlijke zaak. De echte test van compassie is niet wat we zeggen in abstracte discussies, maar hoe we ons in het dagelijks leven gedragen.'

Onderscheidingsvermogen

De seculiere ethiek die de Dalai Lama voorstaat, is niet gebaseerd op een set regels die van buitenaf aan ons worden opgelegd en waar we ons aan zouden moeten houden. Alleen een spontaan gevoel van empathie voor anderen kan ons motiveren om vanuit compassie te handelen. Hoe we dienen te handelen in een levenssituatie kunnen we niet uit een boekje leren, maar alleen door zelf een scherp onderscheidingsvermogen – over wat te doen en wat te laten – te ontwikkelen in onze geest. Zonder geworteld te zijn in de geest kan sociale actie leiden tot fanatisme en zijn doel voorbij schieten. Werkelijke compassie dient zich volgens de Dalai Lama te uiten in ons handelen. Omgekeerd heeft werkelijk sociaal handelen zijn wortels in de oprecht gevoelde empathie en compassie in ons hart. Volgens de seculiere ethiek van de Dalai Lama ontstaat echte verandering in de samenleving alleen door de voortdurende kracht en inspanning van een groeiend aantal verantwoordelijke individuen. Jij en ik, en al die anderen, samen.

→ Bert van Baar is onder andere auteur van *Dalai Lama, wijze van deze tijd* (Uitgeverij Bert Bakker, 2009) en vertaler van *Vrij van religie, een pleidooi voor vrede, compassie en welzijn* (Asoka, 2013).

Vijf kleuren in de klas

de vajra-stijl staat voor helder waarnemen en zuiver weten

Lesgeven met behulp van het Tibetaans boeddhisme

Volgens het Tibetaans boeddhisme bezit ieder mens vijf wijsheden. Onderwijscoach Sebo Ebbens bewerkte ze tot vijf stijlen. Toegepast in het onderwijs verbeteren ze de communicatie in de klas. 'Leerlingen blijven langer open.'

tekst: Auke de Jong

Laatst hoorde hij een leerling tegen een klasgenoot zeggen: 'Als je zo blauw doet, kom je nooit in het spel.' Het geeft volgens Ron Arends, docent bewegingsagogie op een CIOS, de kracht van de vijf stijlen aan. 'Achter zo'n zinnetje zit een hele wereld. We hebben een taal gecreëerd om elkaar aan te spreken, direct en zonder oordeel.' Arends maakte ooit tijdens een cursus voor het eerst kennis met de vijf stijlen. Nu, zes jaar later, past hij de onderwijsmethode toe in al zijn lessen. De resultaten zijn bijzonder. 'Binnen no time heb je van een klas echt een groep gemaakt.'

De cursus werd gegeven door onderwijscoach Sebo Ebbens. Hij ontwikkelde de vijf stijlen op basis van de vijf wijsheden die iedere mens volgens het Tibetaans boeddhisme bezit (zie kader). Ebbens stelt dat wij als mens in potentie vijf stijlen hebben, maar dat we, vanwege gewoontes of overlevingsstrategieën, er vaak maar twee gebruiken, meestal zonder dat we ons hiervan bewust zijn. Door kennis te nemen van alle stijlen en ons hieraan te spiegelen, zien we wat onze persoonlijke kwaliteiten zijn en waar wij ons nog kunnen ontwikkelen.

Goed nieuws

Een belangrijk kenmerk van de stijlen is volgens Ebbens dat deze open en gesloten kunnen zijn, afhankelijk van onze houding. De vajra-stijl heeft als kwaliteiten helder denken en het verlangen om te weten, maar in gesloten toestand gedraagt iemand met deze stijl zich juist betweterig of arrogant. Open en gesloten momenten wisselen elkaar voortdurend af. Zijn we open, dan staan we in direct contact met de wereld. We zien wat wijzelf en anderen nodig hebben en handelen ook direct. Deze directe waarneming en de helderheid die hierbij hoort, omschrijft Ebbens als wijsheid. We handelen op dat moment vanuit de natuurlijke staat van de menselijke geest: open, vol aandacht en gewaarzijn. Wat hij noemt 'onze geraaktheid door de intensiteit van de wereld' bepaalt of wij open of gesloten zijn. In open toestand laten we ons raken door de intensiteit, in gesloten toestand verzetten we ons ertegen. Onze emoties spelen hierin een

de ratna-stijl beschrijft onze erkenning van onze eigen rijkdom en die van anderen

de padma-stijl staat voor contact met onszelf en de verbinding met de anderen

de karma-stijl betekent effectief en efficiënt handelen en zaken in beweging zetten

de boeddha-stijl zorgt voor ruimte om onszelf en leert ons anderen te accepteren

bepalende rol. Ebbens: 'Als de intensiteit van de wereld te indringend wordt, ervaar je dat als onaangenaam en sluit je jezelf af. Eén van de manieren om dat te doen, is opgaan in je eigen emoties. In het Tibetaans boeddhisme zijn boosheid, jaloezie, gehechtheid voorbeelden van afsluitende emoties.'

Openheid is echter de grond van de vijf stijlen, zegt Ebbens. Door open te zijn kunnen we de open kwaliteiten en de gesloten kenmerken van de vijf stijlen bij onszelf en anderen herkennen. De grondhouding om openheid te creëren is acceptatie. Ebbens: 'Zodra je erkent dat je gesloten bent, ben je open. Je moet je gesloten kenmerken aanvaarden om je open kwaliteiten weer terug te krijgen.'

'Zodra je erkent dat je gesloten bent, ben je open'

Volgens Ebbens zijn de vijf stijlen goed nieuws. 'Ze leren je om de vooroordelen die je over jezelf hebt, los te laten. Dat solide iets wat je dénkt dat je bent, ben je niet. Je bent een hele set aan stijlen, die ook nog eens open en gesloten kunnen zijn. Dat geeft zo veel perspectief. Kennis van de vijf stijlen leert je ook dat het niet erg is om af en toe gesloten te zijn. Je herkent de kenmerken van de gesloten houding, maar je weet ook dat je nog zoveel ópen kwaliteiten hebt. Met dit inzicht word je aardiger voor jezelf. Bovendien kun je dit 'oordeelloos' kijken ook toepassen op anderen, waardoor je meedogender bent voor je omgeving.'

Groen wil winnen

Om in het onderwijs te kunnen lesgeven met de vijf stijlen moet een docent zich hierin trainen. Het kost een leerkracht gemiddeld zo'n twee jaar om de tien manifestaties van stijlen en houdingen te herkennen. Daarnaast moeten ook de leerlingen bekend worden met de vijf stijlen. Op de school van Arends krijgen zij aan het begin van het schooljaar vijf introductielessen. Doordat de leerlingen in de klas feedback krijgen van de docent en van elkaar, leren zij de stijlen volgens hem vrij snel te herkennen.

In de klas gebruiken Arends en zijn leerlingen vijf kleuren om de stijlen te benoemen. De docent typeert het gedrag van zijn leerlingen: 'Rood houdt van gezelligheid, gaat voor de passie en het warme contact met de ander. Blauw is de analist die structuur aanbrengt en altijd alles wil weten. Groen wil winnen en is de effectieve doener die snel dingen oppikt. Geel is degene die de rijkdom bij anderen ziet en die van mooie dingen en van uitdelen houdt. Wit is de verbindende kleur en staat voor rust en overzicht hebben. Witte leerlingen hoor je niet veel, maar áls ze iets zeggen, is het raak.'

Het principe van de vijf stijlen in het onderwijs is dat elke leerling zijn voorkeurstijl kent, maar daarnaast ziet dat hij zich ook in de andere kleuren kan ontwikkelen. Arends: 'Een leerling met voorkeurstijl blauw redt zich wel. Hij komt zelf in actie en weet ook heel goed waar hij heen wil. Zo'n leerling mag blauw blijven, maar we geven wel altijd aan dat je rijker bent als je gebruik kunt maken van álle stijlen. Leerlingen leren zo dat zij de stijlen ook functioneel kunnen inzetten. Als het bijvoorbeeld om het winnen van een spel gaat, heb je groen nodig en heb je aan rood niks. Rood is juist op andere momenten weer functioneel. Zoiets kun je zonder oordeel constateren. De leerlingen krijgen zo begrip en waardering voor ›

Tegen blauw zeg je 'wat wil je leren?', tegen groen 'wat gaan we doen?'

hun eigen en elkaars kwaliteiten.'

Wil een docent contact maken met een leerling, dan is het volgens onderwijscoach Ebbens de kunst om ze aan te spreken in de taal die bij ze past. 'Simpel gezegd: tegen een blauwe leerling zeg je "wat wil je leren?" terwijl je tegen de groene leerling zegt "wat gaan we doen?". De vijf stijlen stellen je zo in staat om contact te maken, maar daar blijft het niet bij natuurlijk. Je moet contact blijven maken en ook steeds ingaan op het wisselen van de kleuren van een leerling. Je moet voortdurend switchen in je taal.'

Lastige leerling

Het zonder oordeel kijken levert in het onderwijs veel voordeel op, vindt Arends. 'Over het algemeen zijn leerlingen vaak bang om door een docent veroordeeld te worden op iets wat niet goed is gegaan. Ik probeer dat altijd te voorkomen. Het effect is dat ze me sneller opzoeken en ons contact waardevoller is geworden. Bovendien kijk je als docent naar de potentie van een kind, ook als het een lastige leerling is. De vraag is dan hoe krijg ik zijn kwaliteiten naar boven, in plaats van hoe kom ik van hem af? De leerlingen zelf vinden het geniaal. Ze leren zichzelf beter kennen en blijven langer open. Ze zien hun eigen geraaktheid, waar ze pijn hebben, zonder dat ze meteen gesloten worden. Ik heb dit jaar leerlingen van een stage moeten halen omdat ze niet functioneerden. Er zijn pittige gesprekken gevoerd, maar het ging nooit over een oordeel van mij over een leerling of omgekeerd. Ook een leerling heeft geleerd om zonder oordeel te kijken waar het is misgegaan.'

Landelijk werkt slechts een klein aantal scholen en begeleidingsinstellingen met de vijf stijlen. Op zijn school is Arends nog de enige docent die volgens deze methode in de klassen werkt. Wel zijn er docenten die cursisten begeleiden met de theorie van de vijf stijlen. Zijn collega-docenten hebben veel belangstelling, maar zijn ook afwachtend. De vijf stijlen vragen veel van een docent, weet Arends. 'Je leert het niet even in een workshop. Als docent moet je dezelfde reis maken als die je straks van je leerlingen vraagt. Je moet oprecht beter in contact willen komen met jezelf en je medemens. Door de vijf stijlen te bestuderen, leer je jezelf goed kennen. Ik had altijd moeite met blauwe leerlingen. Ze wilden voortdurend weten wat ik zelf nog niet helder had. Ik kan nu beter met ze omgaan, omdat ik weet waar een blauwe leerling behoefte aan heeft.'



Vijf stijlen

De vijf stijlen zijn gebaseerd op de vijf wijsheden of 'wijsheidsfamilies' die ieder mens volgens het Tibetaans boeddhisme bezit. Sebo Ebbens, Tibetaans boeddhist en student van Dzogchen Ponlop Rinpoche, beschrijft ze in zijn boek *Stralend in de wereld. De vijf Tibetaanse wijsheden in het dagelijks leven*. Vajra, ratna, padma, karma en boeddha, of helderheid, rijkdom, passie, actie en aanwezigheid. De wijsheden zijn ook verbonden met kleuren: boeddha (wit), vajra (blauw), ratna (geel), padma (rood) en karma (groen).

Morele crisis

Een nieuwe economie met minder hebzucht vraagt reflectie én oefenen



tekst: Jan den Boer

Steeds meer mensen zien de financiële crisis vooral als een morele crisis. Paul de Blot, hoogleraar business spiritualiteit aan de Nyenrode Business Universiteit, zegt in *Trouw*: 'De crisis is een morele crisis, veroorzaakt door een ongebreidelde hebzucht en een streven naar macht.' Ook tijdens de Filosofie Nacht die op 12 april jl. in Amsterdam georganiseerd werd, legden verrassend veel economen en filosofen de nadruk op morele dimensie. Het traditionele kapitalistische adagium 'Greed is good' werd onder andere ter discussie gesteld door hoogleraar filosofie Ad Verbrugge. En hoogleraar economie Marcel Canoy voegde daaraan toe dat de nieuwe economie die nodig is, gaat over ondernemerschap met menselijke maat en minder consumptiedwang. Om dit te bereiken moet volgens hem op scholen begonnen worden met zelfreflectie en het leren van mededogen.
Het boeddhisme legt traditioneel sterk de nadruk op de gevaren van begeerte en hebzucht en de ontwikkeling van mededogen als belangrijk tegenwicht. Maar de vraag is hoe we hier vervolgens mee kunnen leren omgaan.

Stelt u zich een bankdirecteur voor die een belangrijke beslissing moet nemen over de overname van een andere grote bank. Hoe kan hij een onderscheid leren maken tussen dienstbaarheid en hebzucht? Hoe kan hij op dat moment het onderscheid maken tussen de belangen van de bank en de samenleving enerzijds en de eigen belangen van de bonussen en waardevermeerdering van zijn aandelen anderzijds?
Op onze scholen en universiteiten krijgen we wel les in moraliteit, maar dat gebeurt alleen op cognitief niveau. Ik sprak hierover met Jan Verplaetse, hoogleraar moraalfiloso-

fie in Gent. Hij schreef het boek *Zonder vrije wil*. Op basis hiervan stelt hij dat we met onze gedachten, met regels en met convenanten voor banken ons gedrag maar heel beperkt kunnen beïnvloeden. Regels en afspraken moeten vooral geoefend worden voordat ze effect kunnen hebben. Maar Verplaetse erkent dat ook op zijn universiteit niet geoefend wordt. Je kunt zelfs hoogleraar boeddhisme worden en nooit oefenen of mediteren. Jonathan Silk, hoogleraar boeddhisme in Leiden, vertelde mij dat hij nog nooit gemediteerd heeft. Maar moraal en boeddhisme als kennis zonder oefening zullen maar een heel beperkt effect hebben.
In Nederland zijn ook steeds meer spirituele centra waar veel geoefend en gemediteerd wordt. Maar hier is juist veel weerstand tegen reflectie op gedrag en nadenken over waarden en normen. Als ik in mijn trainingen dit onderwerp aan de orde stel, ontstaat toch al snel een sfeer dat mensen geen zin hebben om in hun hoofd te zitten. En als we al de discussie voeren, is er een enorme beduchtheid voor betutteling.

Wat ik de kracht vind van de boeddhistische retraites die ik gevolgd heb, onder andere bij mijn leraar Tulku Lobsang Rinpoche, is de balans tussen reflectie en oefenen. Mediteren is niet zomaar op kussentje zitten, maar eerst reflecteren op de intentie die je meeneemt in de meditatie. En die intentie is niet iets wat je vrijblijvend zelf besluit. Voor mensen met weinig morele ontwikkeling heeft de Boeddha het achtvoudige pad meegegeven als regels die je gewoon kunt volgen. In de tantrayana wordt wel aangegeven dat er ook een weg is voorbij goed of fout en voorbij de regels, maar het vraagt heel veel reflectie en inzicht voor dat je dit pad kunt bewandelen.

Wat betekent deze boeddhistische wijsheid voor onze morele crisis en de hebzucht? Als een bankdirecteur met een goede economische en misschien zelfs juridische opleiding op geen enkele manier geoefend is in moraliteit, is het niet vreemd dat hij zich in zijn beslissingen min of meer onbewust laat leiden door hebzucht. Misschien is hem dat niet eens te verwijten, omdat hem ook nooit iets anders is geleerd.
Maar het volgen van een cursus mindfulness, biodanza of lichaamswerk zal hem niet veel verder helpen. Hij leert nu wel voelen, maar legt nog steeds geen verbinding met zijn cognitieve inzicht in ethiek, moraal en regels.

Er zijn nu steeds meer bedrijven en scholingsinstituten die wel een verbinding zoeken tussen reflectie en oefenen. Ik geef zelf trainingen bij gemeentes, gaf workshops op de hogeschool INHolland en geef trainingen in verschillende spirituele centra. Ik zie dat de crisis mensen gevoeliger maakt voor het belang van reflectie én oefenen. En ik zie vooral de effecten. Studenten op de hogeschool INHolland die een aantal maanden mediteren en tegelijkertijd reflecteren op hun gedrag, vertellen dat ze zich beter kunnen concentreren, beter kunnen omgaan met emoties en socialer worden in hun contacten. Deelnemers aan mijn trainingen vertellen dat het thuis gezelliger is, minder ruzie met de kinderen en beter contact met de partner.

Regels en afspraken moeten vooral geoefend worden voordat ze effect kunnen hebben

Kortgeleden kwam een gemeenteambtenaar bij mij voor een coachgesprek. 'Het werkt echt', zei hij stralend. 'Wat werkt?' 'Jouw advies om even stil te zijn, niet gelijk een mail te versturen en niet gelijk te reageren tijdens een vergadering.' Hij vertelde hoe hij zowel in werk als thuis minder primair emotioneel reageert, en daardoor meer in contact kan zijn. Ik heb het woord boeddhisme volgens mij niet eens gebruikt in onze gesprekken, maar de inzichten bleken heel bruikbaar.
Voor mij is dat ook wel de kracht van het boeddhisme. Het is niet zo belangrijk om mezelf te profileren als boeddhist. Het is vooral een manier van leven waarin we elkaar kunnen inspireren tot een liefdevoller en minder hebzuchtige samenleving. Als de boeddhistische inzichten, in het belang van het combineren van reflectie of beoefening, meer ruimte krijgen op onze scholingsinstituten en bedrijven, kunnen we gaan bouwen aan een nieuwe economie met ondernemerschap met menselijke maat en minder consumptiedwang.

**→ Jan den Boer studeerde bouwkunde en filosofie, volgde op het gebied van meditatie en boeddhisme een therapieopleiding en een aantal trainingen en cursussen. Hij is werkzaam als projectmanager, therapeut, tantratrainer en publicist. Hij publiceerde zeven boeken en vele artikelen.
Zijn laatste boek is *Schakel door naar je hart, het trainen van de vrije wil,* inclusief een interview met zijn leraar Tulku Lobsang Rinpoche.**
www.tantratraining.nl



Verwantschap in verwerking

Tussen meditatie en EMDR *(Eye Movement Desensitization and Reprocessing)* bestaan opmerkelijke overeenkomsten. In dit artikel vergelijkt Hans Wanningen deze twee bijzondere verwerkingstechnieken.

tekst: Hans Wanningen

De laatste jaren boeken (psycho)therapeuten met EMDR opzienbarende resultaten om de vastgelopen traumaverwerking bij hun cliënten weer vlot te trekken. Bij de EMDR-techniek wordt er gewerkt met een afleidende stimulus. Vaak is deze prikkel het met de ogen naar links en rechts volgen van de handen van de therapeut; of soms ook het volgen van een geluidssignaal dat via een koptelefoon afwisselend links en rechts te horen is. Tegelijkertijd stelt de therapeut gerichte vragen over eerdere, belastende ervaringen.

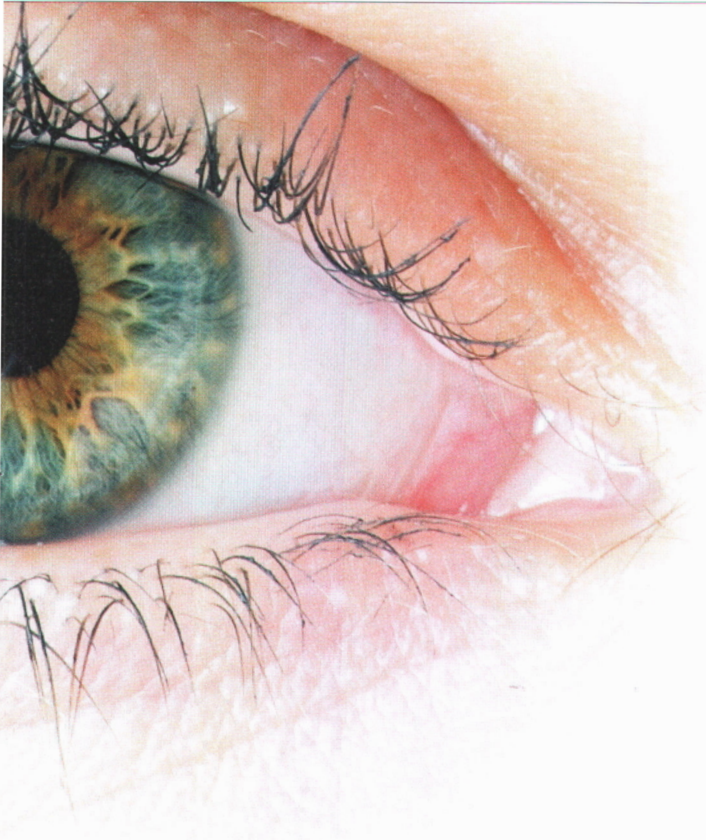
Gouden combinatie

Juist deze gouden combinatie van afleidende prikkel en 'diepte-interview' stimuleert het informatieverwerkingssysteem in de hersenen. Want op deze manier worden eerdere intense, emotioneel belastende ervaringen – lees: trauma's – effectiever opgeslagen. Het resultaat daarvan is dat cliënten meer innerlijke ruimte ervaren en minder psychosomatische klachten hebben. Dit komt doordat de afleidende stimulus het werkgeheugen in de hersenen (het kortetermijngeheugen) een monotone taak oplegt, zoals de handen of geluiden volgen van links naar rechts. Door het werkgeheugen op die manier bezig te houden, worden ondertussen in het langetermijngeheugen, ongehinderd door veel weerstand, onverwerkte emoties en ervaringen compact en ordentelijk opgeslagen. Een hele vooruitgang, aangezien deze ervaringen voorheen als een soort stoorzenders overal verspreid in diverse hersengebieden een nogal belastende en ontregelende uitwerking hadden. De EMDR-techniek maakt al doende niet alleen meer hersencapaciteit vrij, waardoor mensen aandachtiger openstaan voor nieuwe ervaringen en deze beter een plek kunnen geven, maar bevrijdt hen ook van overtollige emotionele 'ruis', opgedaan in het verleden. Ruis die hen in het heden meestal meer parten speelt dan hun lief is en dan ze zelf doorhebben.

EMDR brengt rust en ruimte in onze bovenkamer, waardoor we beter in ons vel zitten en meer in het huidige moment aanwezig zijn, simpelweg doordat we niet langer zo door het verleden in beslag worden genomen.

Van bubbels naar puntjes

Mensen die al langer mediteren, zal het bovenstaande vast aardig bekend in de oren klinken. Want waar EMDR met handbewegingen of piepjes een terugkerende, monotone taak oplegt aan het werkgeheugen, doen we dit tijdens het mediteren net zo goed. Maar dan met het tellen van de ademhaling, een koan, een mantra of een bepaald extern object waarop we onze aandacht richten, bijvoorbeeld een kaarsvlam. En met hetzelfde effect. Zoals zenmeester Rients Ritskes dit



verwoordt: onze bubbels (belastende, onverwerkte emoties en ervaringen) worden omgezet in puntjes (inzichten), die veel minder mentaal-emotionele ruimte innemen. In EMDR-termen: onze hersenen slaan de belastende oudere informatie, het 'zwerfafval', netjes op, op de hiervoor geëigende locatie in de hersenen (terzijde: dit fenomeen heeft ook een pendant in de wereld van computers; daar spreekt men in dit verband over schijf-defragmentatie).

Hemisferen in evenwicht

Maar er is meer wat beide methodes met elkaar gemeen hebben: zowel bij meditatie als EMDR treedt er een hechtere samenwerking op tussen onze twee hersenhelften, anders gezegd: tussen de linker- en rechterhemisfeer. Niet voor niets worden bij EMDR afwisselend visuele of auditieve prikkels ter linker- en ter rechterzijde aangeboden, zodat beide hersenhelften om en om een signaal registreren en te verwerken krijgen. Deze stimulus leidt tot zogenoemde *hemisferische synchronisatie*. Kort toegelicht: Doorgaans is bij de meeste mensen een van beide hersenhelften dominant. Dat blijft niet zonder gevolgen, want die hemisferen verzorgen alle twee zeer onderscheiden specialistische taken. De linkerhersenhelft is vooral bedreven in logisch denken en kenmerkt zich door een extraverte, rationele, verbale en abstracte oriëntatie. Daarentegen zijn mensen met een dominante rechterhersenhelft eerder creatief, introvert, visueel, ruimtelijk, synthetisch en holistisch ingesteld. Tijdens hemisferische synchronisatie wordt de hersenactiviteit evenwichtig verdeeld over beide hersenhelften – en bij intense synchronisatie verlopen zelfs de hersengolven in eenzelfde ritme. Hierdoor komt veel hersencapaciteit vrij. Alle hersengebieden krijgen zo meer de gelegenheid om te doen waar ze goed in zijn.

Opvallende overeenkomsten tussen meditatie en EMDR

In balans, bij de les

Bij meditatie gebeurt in essentie hetzelfde: we brengen door te mediteren niet alleen onszelf, maar met name ook onze hersenhelften in evenwicht. Op hersenscans valt dit duidelijk waar te nemen. Hierdoor kunnen we beter denken, voelen en doen wat we willen denken, voelen en doen. Verlost van overtollige emotionele en mentale ruis en verrijkt met een evenwichtige hersenactiviteit, zitten we beter in ons vel en voelen we ons meer in balans.

De conclusie lijkt gerechtvaardigd dat EMDR en meditatie aanzienlijke raakvlakken vertonen. Zeker, verschillen zijn er ook. Zo mikt EMDR specifiek op traumaverwerking en meditatie op verwerking over de hele linie. En waar EMDR eerder een *quick fix* in het vooruitzicht stelt, is meditatie veeleer een weg van de lange adem. Toch helpen beide verwerkingsmethodes om schoon schip te maken en hoofd en hart weer vrij te maken. Beide zijn waardevol voor wie vrede wil krijgen met het verleden en hier en nu in balans en bij de les wenst te zijn.

→ Dit artikel is mede gebaseerd op de boeken van zenmeester Rients Ritskes, de site van de Vereniging EMDR Nederland, diverse wetenschappelijke publicaties (zoals: *Megabrain* van Michael Hutchison, Ballantine Books, New York 1986 en het *Handboek EMDR* van Ad de Jongh en Erik ten Broeke, Pearson Assessment and Information, mei 2011.

'Sorry'

Conflicthantering

Zoals Boeddha ons helpt een bewust leven te leiden, zo kunnen ook kinderen ons bewustwordingsproces stimuleren. Leven of werken met kinderen kan bijzonder waardevol zijn bij het bewandelen van het spirituele pad. Dit is voor mij de basis van de rubriek Kleine Boeddha.

tekst: Inez van Goor

Woede en frustratie

Natuurlijk heb ik er zelf voor gekozen om met kinderen te werken. En ben ik dol op ze. Maar er zijn van die dagen dat mijn tankje met geduld niet zo goed gevuld is als anders. Vooral als ik zelf niet goed in mijn vel zit of als er net even te veel na elkaar is misgelopen, is het oppassen geblazen. Een vuurtje in de buurt van mijn tank en ik ontvlam. Omdat ik mij er zeer van bewust ben dat ik elk woord dat pijn veroorzaakt, vernedert of de sfeer bederft beter binnen kan houden, voel ik mij op zo'n moment maximaal uitgedaagd in het aandachtig spreken en het gebruik van vriendelijke woorden.

Afgelopen week had ik thuis gedonder en op mijn werk was bijna de helft van de kinderen 's ochtends te laat. Ik zat me vreselijk op te winden en toen ik tien minuten later dan anders startte met de les en er nóg een kind binnen kwam wandelen, ontplofte ik. Toen ik na mijn uitgebreide preek de draad weer oppakte, zaten de kinderen er beteuterd bij en voelde ik hoe de sfeer binnen een paar minuten was veranderd. Vooral het laatst binnengekomen kind, op wie mijn frustratie het meest gericht was, bleef somberen. Toch kon ik het niet laten een boos gezicht te blijven trekken en deed ik de deur steeds net wat harder dicht dan nodig.

'Ach joh,' zei een collega in de pauze tegen me toen ik vertelde dat het zo bleef hangen, ze mogen ook best even voelen dat het niet oké is. Na de pauze is het wel weer over.'

Ze had gelijk. Toch bleef ik me afvragen of het nou echt nodig was geweest om dit de halve ochtend te laten verpesten. 'Je had toch ook sorry kunnen zeggen?', zei een vriendin met wie ik het er later over had. 'Ja hoor,' antwoordde ik, 'alsof jij sorry zegt na een woede-uitbarsting tegen je kinderen.' 'Wel als ik achteraf vind dat ik misschien te ver doorgedraafd ben', zei ze vrolijk. Waardoor ik me allesbehalve beter voelde over het gebeurde.

Spijt betuigen

'Verontschuldigingen zijn goud waard', vindt ook Charlotte Kasl (*Als de Boeddha kinderen had*, 2012). Je kunt je verontschuldigen als je over een grens bent gegaan en uit woede of frustratie iets kwetsends hebt gezegd of te lang in je woede bent blijven hangen.

Karen Maezen Miller (*Zen mama*, 2010) legt uit waarom alle grote religies het van grote waarde achten dat je op zo'n moment spijt kan betuigen. 'Boetedoening betekent verzoening, het herstellen van schade. Maezumi Roshi, die wijsheid vond op elke pagina van het Engels woordenboek, verbaasde zich altijd als hij het woord voor verzoening zag: at-one-ment: één zijn met

alles. Verenigd. In harmonie. Oprecht spijt hebben, de kloof dichten die gaapt tussen jou en de ander. Dit is je nieuwe spirituele oefening: spijt betuigen. Zeg "het spijt me" en laat de zuivere kracht van je bedoeling de wereld weer uit één stuk maken.'

Gevoelens benoemen

Nog beter zou het zijn als we onze woede zouden kunnen voorkomen. Charlotte Kasl raadt dringend aan onze woede te herkennen, voordat we ontploffen en tegen onze kinderen uitvallen. Dit begint met de erkenning dat je je gefrustreerd of geërgerd voelt en dit uit zonder het kind aan te vallen en beschaamd te maken. Met betrekking tot het uiten zegt Karen Maezen Miller: 'Woorden – zorgvuldig gekozen en in alle rust uitgesproken – helpen gevoelens te herkennen en los te laten die anders sterker worden. Oefen in pauzes nemen, (bewust te) ademen en je gevoel benoemen.' Sarah Napthali (*Boeddhisme voor drukbezette ouders*, 2011) voegt hieraan toe: 'Richt je aandacht heel nauwgezet op hoe je lichaam zich voelt en benoem het bijvoorbeeld als moe, zwaar, pijnlijk, hongerig, gespannen. Verzet je niet tegen het gevoel, onderdruk het niet, maar probeer het te accepteren zonder te oordelen.' Dit voorkomt dat we helemaal opgaan in ons zelfbeklag en dat kleine problemen buiten proportie raken.

Toegegeven: de eerste keer dat ik hierna 'het spijt me' tegen een kind zei, voelde wat onwennig. Maar na een aantal keren kan ik oprecht zeggen dat ik merk dat het werkt. Inderdaad is er altijd een gevoel van hereniging nadat je spijt hebt betuigd, een gevoel van thuiskomen. En verander je als je een gevoel uitspreekt. De lichamelijke spanning neemt af en uitbarstingen worden voorkomen.
Wat het precies doet wordt nog het mooist omschreven in een gedicht dat John & Myla Kabat-Zinn (*Met kinderen groeien*, 2009) aanhalen:

> 'En alles komt terecht
> Alle dingen worden goed
> Wanneer de vlammende tongen
> inwaarts zijn gevouwen
> Naar de gekroonde knoop van vuur
> En het vuur en de roos zijn één.'
> – T.S. Eliot, *Four Quartets*, ' Burnt Norton'



swirlamsterdam.nl



Voor iedereen die met kinderen leeft of werkt, kan het toepassen van boeddhistische basisprincipes helpen bij een evenwichtige omgang en diepe verbondenheid met elkaar. Deze boeken, workshops en cursussen leggen uit hoe je dit kunt realiseren.

Cursussen/workshops

Mindfulness voor kinderen en opvoeders

Mindstudio in Hillegom biedt cursussen mindfulness aan van drie bijeenkomsten voor kinderen, ouders of leerkrachten. Hulpverleners, psychotherapeuten/coaches en leerkrachten kunnen een een- of tweedaagse training of een opleiding van zes maanden volgen.
www.mindstudio.nu.

Mindfulkids

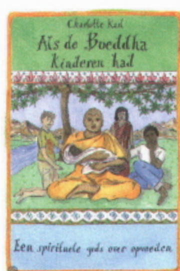
Centrum voor Mindfulness in Amsterdam geeft eendaagse workshops 'mindfulness voor kinderen' voor onderwijsspecialisten, kinderpsychologen, orthopedagogen en hulpverleners. Voor onderwijzers worden meerdaagse opleidingen tot mindfulness-trainer georganiseerd.
www.centrumvoormindfulness.nl

Boeken



Met kinderen groeien
John & Myla Kabat-Zinn

Bevat veel praktische voorbeelden en concrete aanwijzingen voor een harmonisch leven met kinderen vanaf de geboorte tot de volwassenheid.
➜ *Uitgeverij Asoka, € 24,95*



Als de Boeddha kinderen had
Charlotte Kasl

Deze spirituele gids laat zien hoe je kinderen kunt helpen hun vreugde, natuurlijke acceptatie van verscheidenheid en vermogen tot verwondering te behouden.
➜ *Uitgeverij Altamira, € 14,95*



Boeddhisme voor drukbezette ouders
Sarah Naphtali

Een opsomming van verschillende oorzaken van stress en Boeddha's tijdloze wijsheid om je te helpen deze los te laten.
➜ *Uitgeverij Altamira, € 9,95*



Zen mama
Karen Maezen Miller

Op onsentimentele, humoristische en luchthartige wijze worden de fasen van het moederschap en belangrijke zenprincipes voor aanstaande en jonge moeders beschreven.
➜ *Uitgeverij Ten Have, € 16,95*



Mindful kiezen

Hoe vind ik een goede mindfulnessopleiding?

tekst: Bert van Baar

Waar het woord 'meditatie' moeite heeft om van een zweverig imago af te komen en door het grote publiek nog te vaak geassocieerd wordt met hippies, vreemde gewaden en het Oosten, geldt dit niet voor mindfulness. Serieuze en maatschappelijk succesvol aandoende figuren zoals therapeuten en coaches gekleed in een net westers pak, prijzen het aan als middel tot zelfhulp en een gelukkiger leven. Dit slaat aan bij een publiek dat zichzelf nooit op een kussen zou zien zitten. Het aanbod van cursussen en opleidingen tot trainer is dan ook in de Lage Landen sterk groeiende. Maar wat is mindfulness nou eigenlijk en waar moet ik op letten om *mindful* een cursus mindfulness te kiezen?

Wat is het eigenlijk?

Van oorsprong wordt mindfulness met de boeddhistische traditie geassocieerd en met name met de *Satipathanna Sutta*. In dat verband wordt vaak gesproken over de vier toepassingen van mindfulness: mindfulness van het lichaam, mindfulness van gevoelens, mindfulness van de geest en mindfulness van mentale objecten of mentale verschijnselen. In de verschillende boeddhistische tradities betekent mindfulness vaak net weer iets anders of krijgt het een andere betekenis op een meer gevorderd niveau van onderricht. In het algemeen kan je echter zeggen dat mindfulness gezien kan worden als de eerste stap naar bewustwording en ontwaken. Het kan eenvoudig beschouwd worden als het 'van moment tot moment zonder te oordelen opmerken van wat zich voordoet'. Wanneer je gaat opmerken wat zich voordoet, kun je ook gaan opmerken hoe jij daarmee omgaat. Zo is mindfulness eigenlijk een voorwaarde voor het ontwikkelen van inzicht. In ieder zichzelf respecterend boeddhistisch centrum wordt dan ook mindfulness onderwezen. Alle boeddhistische training begint hiermee. Voor wie een boeddhistisch centrum echter een brug te ver is, is er nu het aanbod aan mindfulnesscursussen in een neutrale wereldse setting.

Mindfulness Based Stress Reduction

De moeder van alle westerse mindfulnesstrainingen is de *Mindfulness Based Stress Reduction*-training zoals Jon Kabat-Zinn die voor het eerst in *Full Catastrophe Living* (1991) uiteenzette. Deze Amerikaanse arts heeft een achtergrond in zen als student van de Koreaanse zenmeester Seung Sahn. Hij ontwikkelde in zijn kliniek een acht weken durend stressreductieprogramma gebaseerd op de combinatie van mindfulnessprincipes en hathayoga. Belangrijke ›

SeeTrue Opleidingen



Mindfulness - Acceptatie - Compassie

Basisopleiding Mindfulness



8 hele dagen in Rotterdam, Amsterdam, Den Bosch, Utrecht, Groningen en Maastricht

Toelating: afgeronde HBO-opleiding en meditatie ervaring
Kosten: 1650 euro
Accreditatie: VGCT, FGZP, NIP, BAMW, SRVB, NOBCO en SKB

De basisopleiding is bedoeld als startpunt en basis om zelfstandig mindfulness trainingen te begeleiden volgens het MBCT of MBSR protocol.

Mindfulness voor Kinderen en Pubers



2-4 augustus in Maastricht (kosten 600 euro)

Learning to use an easy accessible program to teach mindfulness to children.
Dutch program available.

HBO en meditatie-ervaring vereist

Teacher: Kate Janke from the USA. Kate has taught mindfulness to more than 1500 children. She is an experienced teacher in teaching how to bring mindfulness to kids.

Basisopleiding ACT



6 hele dagen in Rotterdam, Amsterdam, Den Bosch, Nijmegen, Groningen en Maastricht
Een training waarin 'oosterse wijsheden' gecombineerd worden met moderne psychologie

Toelating: afgeronde HBO-opleiding
Kosten: 1250 euro
Accreditatie: VGCT, FGZP, NIP, BAMW, SRVB, NOBCO en SKB
Opleider: Gijs Jansen, psycholoog en auteur van diverse op ACT gebaseerde boeken

mindfulness-opleiding.nl - info@seetrue.nl - 043-3217213



elementen in deze aandachttraining zijn het leren herkennen van de automatische piloot van gewoontepatronen, de lichaamsscan, het niet-oordelen, afstand nemen van gedachten en emoties, en meditatie voor het kalmeren van de geest door op de ademhaling te letten. De korte cursus van acht weken was zo succesvol dat hier allerlei nevencursussen aan ontsproten.

Het bekendste is de *Mindfulness Based Cognitive Therapy* ontwikkeld door Segal, Williams en Teasdale waarin elementen van cognitieve therapie en mindfulnesstraining zijn samengebracht om met name depressie tegen te gaan. Zij hebben het model van de achtwekencursus bewaard. Daarnaast zijn er tegenwoordig alle mogelijke mindfulnesscursussen te vinden: voor kinderen (die dan *kids* heten), voor families, voor borderlinepatiënten, voor mensen met ADHD, mindfull leiderschap, voor mama's, papa's, en nog veel meer. Mindfulness kan natuurlijk overal toegepast worden. De laatste ontwikkeling op dit gebied is een verdieping van de basiscursus, waarin meer nadruk komt te liggen op zelfcompassie. Het is natuurlijk geen verrassing dat als je met aandacht en zonder te oordelen naar je eigen gedrag gaat kijken, dit confronterend kan zijn en er een grote behoefte aan liefde en compassie ontstaat. Om in stijl te blijven, wordt er in mindfulnesskringen vaak over *heartfulness* gesproken. Dit woord heeft het in de volksmond nog niet echt gemaakt, maar het is een poging om de zo noodzakelijke compassie voor jezelf een fris hip tintje te geven.

Cursussen in Nederland en België

Ook in Nederland en België worden er heel goede mindfulnesscursussen aangeboden door integere en bekwame trainers. Daarnaast zijn er natuurlijk ook altijd mensen die zelf slechts weinig ervaring hebben maar die toch met misschien wel alle goede bedoelingen denken ook wel een cursusje te kunnen geven. Wie serieus met mindfulness aan de slag gaat, doet er echter goed aan te weten dat hij of zij een diepgaand proces van verandering en zelfonderzoek bij zichzelf in gang kan zetten. Het is dus wel aan te raden om een ervaren trainer in de arm te nemen. Misschien vind je het zelf fijn dat de trainer een achtergrond in boeddhisme heeft of juist een psycholoog of therapeut is. Ik denk zelf dat het ook belangrijk is om te kijken of iemand al een tijdje meditatie beoefent. Tien jaar is in dat geval echt niet erg lang, maar misschien wel genoeg om je op gang te helpen. Wie kan immers beoordelen waar iemand in die tien jaar doorheen gegaan is en wat de intensiteit en kwaliteit van zijn of haar beoefening daarbij was?

Verder is het natuurlijk belangrijk dat de trainer zelf in ieder geval een gedegen opleiding tot mindfulnesstrainer heeft doorlopen. Deze opleidingen worden op diverse plaatsen in Nederland en België aangeboden en bestaan over het algemeen uit een dertig- tot veertigtal dagen verspreid over een periode van anderhalf tot twee jaar, inclusief perioden van stille meditatieretraite. Een goede website om je te oriënteren waar en wat voor mindfulnesstrainingen er aangeboden worden, is die van de *Vereniging Mindfulness Based Trainers in Nederland en Vlaanderen* www.vmbn.nl. Dit zijn mensen met een missie, namelijk het beschermen van de kwaliteit van de mindfulnesstrainingen. Ze proberen opleidingscriteria en gradaties van training te benoemen. Op de website is een zoekfunctie waarmee je trainingen bij jou in de buurt kunt vinden. Ook is er een lijst met geaccrediteerde opleidingen tot mindfulnesstrainer. Zo worden genoemd: de IAM-opleiding te Gent waar o.a. David DeWulf lesgeeft; het IVM (Instituut voor Mindfulness) o.l.v. Johan Tinge, een van de eerste mindfulnesstrainers in Nederland; de postgraduaat opleiding van de Arteveldehogeschool te Gent, waar o.a. Frans Goetghebeur en Edel Maex lesgeven; de post-HBO-opleiding Hogeschool Utrecht, waar o.a. Frits Koster lesgeeft; de postacademische opleiding tot mindfulnesstrainer aan de Radboud Universiteit in Nijmegen; de See True Mindfulness-opleiding; en het Centrum voor Mindfulness in Amsterdam, waar Rob Brandsma lesgeeft, auteur van de aanbevelenswaardige mindfulnesstrilogie, die onlangs zo prachtig door LannooCampus is uitgegeven.
Wil je er dus zeker van zijn dat je een goede mindfulnesstraining gaat volgen, kijk dan ook naar de trainer van de trainer en wáár iemand zijn opleiding heeft gevolgd. Na al deze afwegingen moet je natuurlijk gewoon je neus volgen. Wanneer iets goed en lekker ruikt, vertrouw dan je instinct. Veel succes!

→ **Bert van Baar is seniorinstructeur bij Stichting Rigpa in de Tibetaans boeddhistische traditie en geeft zelf ook workshops en trainingen in een niet-boeddhistische context.**
www.bertvanbaar.com

Workshop

Een boeddhistische kijk op verslaving

Ons verlangen naar liefde zorgt niet alleen vaak voor een roze bril, het is op een fundamenteel niveau eigenlijk een volledig verkeerd afgestelde bril. Als we verliefd zijn of ons in een liefdesrelatie bevinden, is ons zicht op de werkelijkheid zo mogelijk nog meer vertroebeld dan normaal al het geval is. Dat is waarom verliefdheid vaak gepaard gaat met heftige emoties: prettige, zolang alles goed gaat, en heel pijnlijke gevoelens als angst, woede en jaloezie als het misgaat. Jan Geurtz, auteur van de door het boeddhisme geïnspireerde bestseller *Verslaafd aan liefde*, legde zaterdag 15 juni tijdens de workshop *Verslaafd aan liefde* uit hoe deze misvatting in elkaar steekt. Zowel in zijn boek als tijdens de workshop laat Geurtz zien dat onze zoektocht naar liefde en erkenning voortkomt uit een fundamentele zelf-afwijzing. Die proberen we te compenseren door de waardering en erkenning van anderen, en vooral door een succesvolle liefdesrelatie. Maar dat werkt averechts: het versterkt juist die fundamentele onzekerheid en afhankelijkheid. Zo ontstaat er een verslaving aan liefde en erkenning, en aan de veiligheid van een relatie. De meeste liefdesrelaties lopen daardoor na een tijdje op de klippen.

Negatief geloof

De zaal van het Utrechtse poppodium Tivoli de Helling is volledig uitverkocht. Geurtz begint de workshop met een uiteenzetting over hoe we ons identificeren met een onjuist zelfbeeld dat weer gebaseerd is op een negatief geloof over onszelf. Halverwege de anderhalf uur durende workshop vraagt hij de deelnemers te gaan staan en de inhoud van hun negatieve geloof hardop uit te spreken. Soms emotioneel, vaak ongemakkelijk, maar ook humoristisch klinken de negatieve zinnen door de zaal: 'Ik ben raar', 'Ik ben niet goed genoeg', 'Ik ben zwak', 'Ik ben angstig'. Voor Geurtz is dit moment iedere keer weer speciaal. 'Het is altijd bijzonder om al die mensen hun negatieve zelfbeeld te

> 'There is nothing either good or bad, but thinking makes it so'
> -- William Shakespeare



Lezersgeschenk
BoeddhaMagazine mag drie exemplaren verloten van *Verslaafd aan denken*. Wat is uw negatieve geloof? Mail uw antwoord samen met uw naam en adres naar redactie@boekenmagazine.nl o.v.v. Verslaafd aan denken.

horen uitspreken. Kwetsbaarheid is zo ontwapenend! Het is best eng om te doen en toch doet bijna iedereen mee aan deze oefening!' Na deze dappere uitspraken wordt er gezamenlijk gemediteerd, met als 'opdracht' zonder oordelen, liefdevol, bij de ervaring van dat moment stil te staan.

Het boeddhisme is een grote inspiratiebron voor de schrijver. Na het lezen van *Het Tibetaanse boek van leven en sterven*, volgde hij retraites bij Sogyal Rinpoche in Frankrijk. 'Het was me al opgevallen dat verslavingen zich grotendeels afspelen in de geest. Dat is ook de boodschap van het boeddhisme: dat we ons eigen lijden creëren door onwetendheid van de werkelijke staat van onze geest en de werkelijkheid. Weglopen van je oude pijnlijke gevoelens creëert telkens nieuwe ellende. Dat is de essentie van karma, de wet van oorzaak en gevolg.'

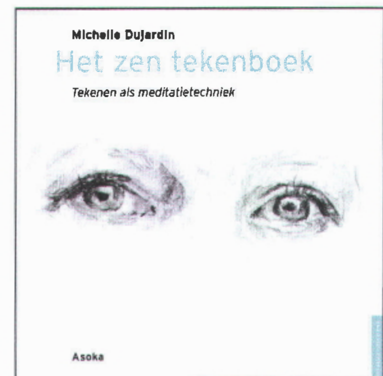
Verslaafd aan denken

In het nieuwe boek van Jan Geurtz ontleedt hij onze meest fundamentele verslaving: denken. Hij legt op een heldere manier uit hoe we door het geloof in de echtheid van onze gedachten vastzitten in een onjuist beeld van onszelf en de werkelijkheid. Het gevolg? We raken bekneld in een vicieuze cirkel van nare gedachten en pijnlijke gevoelens.



Gezelschap

Samen zen



Michelle Dujardin, auteur van het boek *Zen tekenen*, organiseert deze zomer zen-tekenbijeenkomsten. Het zijn geen lessen, maar mooie mogelijkheden om samen inspirerende tekenlocaties te bezoeken. 'Nu het eindelijk mooier weer wordt, is er toch niets leuker dan naar buiten te gaan en te tekenen!', aldus de auteur.

Om de week (op woensdagochtend) tekent Dujardin met een klein gezelschap in Leiden. Nieuwe leden en ideeën voor andere leuke en inspirerende plekken zijn welkom.
http://zentekenen.nl/

Festival

Happinez-festival in Fort Voordorp

Het tijdschrift *Happinez* organiseert 6, 7 en 8 september voor de tweede keer het Happinez-festival in Fort Voordorp. Er staan grote namen op het programma: Susan Smit, Geert Kimpen en Tijn Touber zijn enkele bekende namen van Nederlandse bodem. Maar ook de Engelse schrijver John Parkin, bekend van zijn boek *Fuck it! Loslaten, ontspannen en gelukkig zijn*, is een van de sprekers. Thema's van het festival zijn: persoonlijke groei, yoga, hemel & aarde en lichaam & geest.
http://www.happinez.nl/happinezfestival2013.htm

BoeddhaMagazine is ook op het Happinez-festival! Kom dus gerust even langs onze stand om gedag te zeggen. Houd onze website in de gaten voor het standnummer en onze speciale festivalacties.
www.boeddhamagazine.nl





tekst en beeld: Moniek Zuidema

Informele lowbudgetretraite

Op een grijze middag met twijfelachtig lenteweer stuurt het navigatiesysteem mij over afgelegen wegen door pittoreske dorpjes en langs uitgestrekte weilanden. Zo nu en dan doemt er een kerktoren of een mooie boerderij op. Conclusie: mindful autorijden is een gemakkelijke opgave als het Friese platteland aan je voorbijtrekt.

Ik ben op weg naar het minidorpje Elsloo, waar Rob Eckhardt en Tineke van der Leij het mediteer- en kampeerseizoen officieel aftrappen met een mindful kampeerweek. Het stel met Amsterdamse roots is vorig jaar begonnen met *Mediteren en kamperen*. Dit houdt in dat het weiland naast hun huis een paar keer per jaar in een campingterrein verandert. Mindfulness- en/of boeddhistische beoefenaars kunnen hier terecht voor een mediteer- en kampeerretraite. Sleutelwoorden: low budget en informeel.

Rob, mindfulnesstrainer en leerling van Nico Tydeman (Zen Centrum Amsterdam), ziet binnen het boeddhisme een verschuiving naar jongeren. 'Misschien komt het daardoor dat ik hoop dat vooral jongeren hier komen mediteren en kamperen.' Terwijl we in de gezamenlijke eetruimte (waar voorheen zijn architectenbureau was gevestigd) aan tafel schuiven, vertelt hij verder. 'Het idee voor mediteren en kamperen is jaren geleden ontstaan. Het leek mij zo mooi om ons terrein open te stellen, als een soort oase van rust en natuur. Pas afgelopen zomer werden de ideeën concreet en ontstond de naam.'

'Ik wil graag dat het informeel blijft. Dat mensen bijvoorbeeld hun kinderen kunnen meenemen, en dat ze zelf beslissen wanneer ze in- en uitstappen.'

Juist dit informele karakter valt mij de eerste dag al op. Op zoek naar een goede plek voor mijn tent spot ik de lege bierflesjes bij de tent waar ik langsloop. Tijdens het opzetten van mijn tent kijkt Kamiel, het zoontje van een van de deelnemers, nieuwsgierig toe. Als de tent staat, wordt mijn slaapplek voor de komende nachten ingewijd door een lief katje. En het idyllische plaatje wordt compleet als Rob iets later voorbijloopt met zijn drie paarden. Ook tijdens het mediteren ervaar ik een gemakkelijke, no-nonsensesfeer. We nemen plaats in een fijne, ruime meditatieruimte met een plafond van mooie houten balken. Om ons heen zijn, zover het oog reikt, weilanden. Rob leidt de meditaties en houdt ze kort, simpel. 'Ik ben nog zoekende naar een balans in het programma voor zowel ervaren als onervaren deelnemers', legt hij uit.

Jezelf met rust laten

Dat 'zoekende' ervaar ik nog een paar keer tijdens het programma. De dagelijkse yogales (gegeven door ex-danslerares Tineke) gaat iets te snel. Ook de stiltewandeling door het bos is moeilijk bij te benen. Maar de gastvrijheid van het echtpaar, de mooie omgeving en de grote kennis verpakt in de rustgevende woorden van Rob maken een hoop goed. Als hij tijdens een van de meditaties de wijze woorden 'laat jezelf met rust' uitspreekt, bedenk ik me dat dit precies is wat je met mediteren doet. Kamperen veroorzaakt misschien wel hetzelfde omdat je met weinig middelen en minimaal comfort de hele dag bezig bent met je primaire behoeftes, met andere woorden: de hele dag niets anders doen dan 'jezelf met rust laten'.

www.mediterenenkamperen.nl

BoeddhaMagazine lanceert nieuwe website!

BoeddhaMagazine is vanaf nu wereldwijd online te bereiken.

Het blog http://boeddhamagazine.wordpress.com/ is verhuisd naar www.boeddhamagazine.nl.

Het blog

Het blog is uitgegroeid tot een volwassen website met de vertrouwde blogs, die u terugvindt onder columns. Daarnaast vindt u ook artikelen op het gebied van yoga, meditatie, leven, werk, opvoeden en voeding.

Rubrieken

Verschillende rubrieken uit het blad, zoals *places to be* en *boeddhabasics* krijgen een online-extensie. We willen meer met jullie delen dan we in ons blad kwijt kunnen, dus bieden we online meer: meer recensies, meer boeddhaberichten, meer achtergrondinformatie, enz.

Nummers online

Later dit jaar wordt speciaal voor abonnees een online archief van oude nummers geopend, dus mocht u een nummer kwijt zijn of nog eens terug willen lezen, straks kan dit gratis. Ook losse nummers zijn online te bestellen.

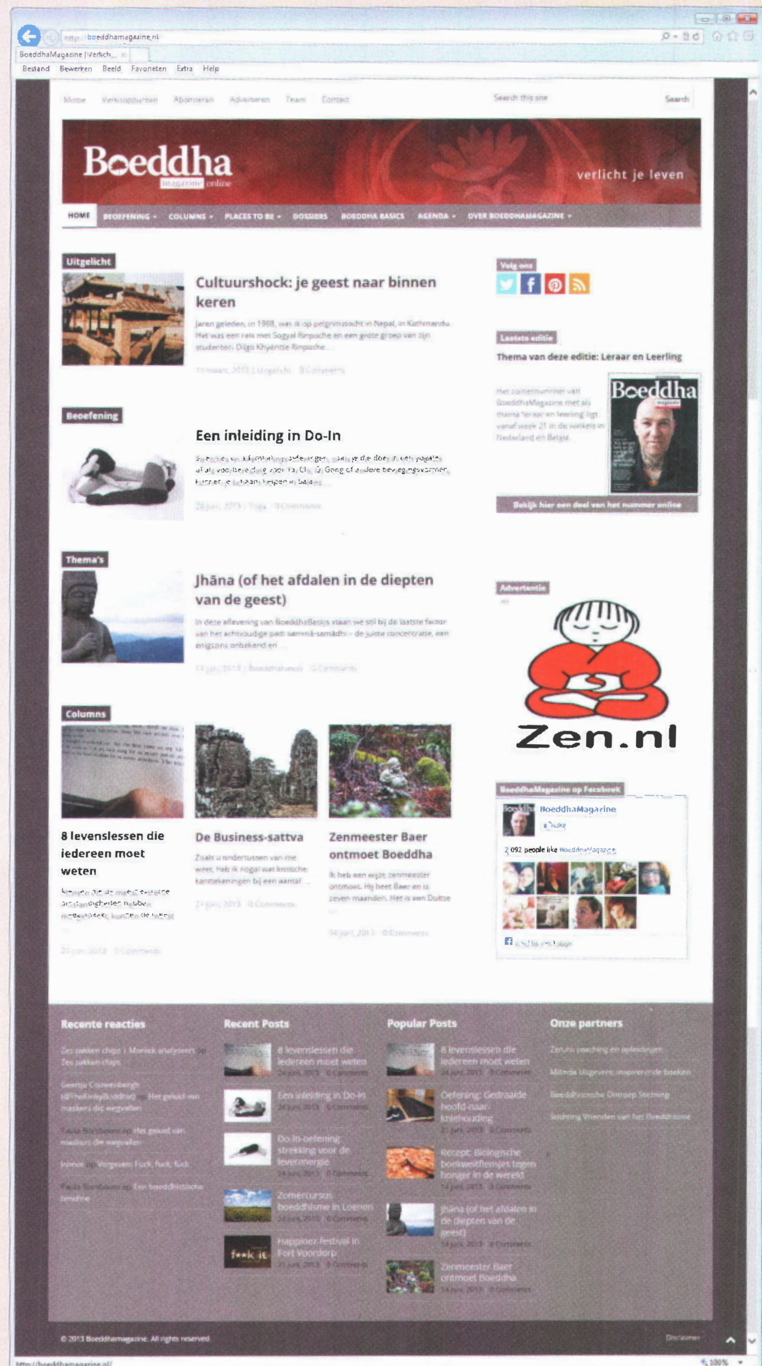
Nieuwsbrief

BoeddhaMagazine is geen nieuwsmedium, maar heeft nu wel iedere twee weken een eigen *nieuwsbrief* waarin u overzichtelijk op de hoogte wordt gebracht van nieuwe artikelen; u kunt zich hiervoor aanmelden via de site.

Anderen inspireren?

Zoals u van ons gewend bent, staat het beoefenen van het boeddhisme centraal. Op de website kan iedereen zijn of haar ervaring delen door een blog, recensie, reisverhaal of agenda-item in te zenden. Schrijft u graag over het boeddhisme en wilt u anderen inspireren? Stuur dan een mail naar **moniek@milinda.nl.**

We verwelkomen u graag op onze nieuwe website!



vooruitblik
herfst

Thema: Dana

'Geven'



Een van de belangrijkste pijlers in het boeddhisme is het begrip *dana*. In het Pali heeft het woord verschillende betekenissen, van geven, vrijgevigheid en donatie tot ruimhartigheid. In de tien perfecties (*dasa parami*) wordt *dana parami* als eerste eigenschap van een volmaakte persoonlijkheid genoemd. We doen allemaal ons best om te geven en doen dat meestal met veel plezier en gemak – misschien komen we hiermee wel iets dichter bij verlichting. Hoe geven we het liefst? Geven we liever geld of hulp, of door iets te doen voor een ander?



Bert van Baar over offeren

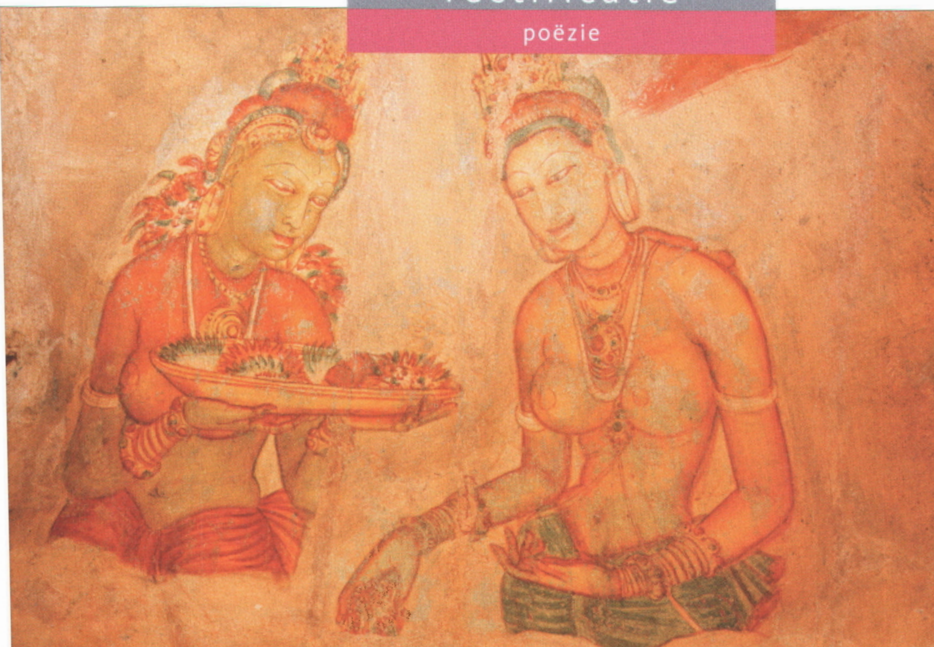
Offeren is een van de belangrijkste rituelen van het boeddhisme. Bert van Baar laat zien hoe in boeddhistische beoefening niet alleen materiële zaken geofferd worden, maar dat ook gedachten, emoties, persoonlijke moeilijkheden, obstakels en uiteindelijk zelfs het hele universum als offerande aangeboden kunnen worden.

Frank De Waele Sensei over zijn straatretraites



En wat doet het met ons als de rollen zijn omgedraaid en we moeten vragen in plaats van geven? In het interview met de Vlaamse zenleraar Frank De Waele Sensei over zijn straatretraites komt dit aan de orde. Tijdens deze retraites zwerft hij samen met de deelnemers een paar dagen rond als 'dakloze' zonder eigen geld of vooropgezet plan. Ze leven van giften en bedelen voor voedsel en geld.

rectificatie
poëzie



Helaas zijn in het vorige nummer (71) op pagina 55 de kleurenillustratie en de tekst niet goed afgedrukt, waarvoor onze excuses. Hieronder vindt u deze tekst en illustratie:

Dantikā
Na mijn middagrust op de berg Gierentop,
zag ik een olifant aan de oever van de rivier,
daar uitgekomen na zijn bad.
Een man met een olifantstok vroeg hem:
'Geef me je voet' en de olifant strekte zijn voet
uit, waarop de man de olifant besteeg.
Toen ik had gezien dat het ongetemde getemd
was en onder de macht van mensen gebracht,
concentreerde ik mijn geest. Daarvoor was ik
toch het woud ingegaan!